

বঙ্গমতী-সাহিত্য-মন্দির  
১৬৬, বহুবাজার ষ্ট্রীট  
কলিকাতা—১২

মূল্য তিন টাকা।

প্রকাশক ও মুদ্রাকর  
শ্রীশশিভূষণ দত্ত  
বঙ্গমতী প্রেস, কলিকাতা

শিব-সংহিতা ।

ষট্‌চক্র-নিরূপণ ।

অষ্টাবক্র-সংহিতা ।

দত্তাত্রেয়প্রোক্ত-যোগরহস্য ।

ব্রহ্ম-সংহিতা ।

ঘেরণ্ড-সংহিতা ।

পরশরপ্রোক্ত-যোগাপদেশ ।



# সূচীপত্র

## শিবসংহিতা

বিষয়

### প্রথম পটল—

মজ্জাচরণ, অবন্তরণিকা, শাস্ত্রসমূহের মতভেদ, আত্মনিষ্ক-  
পণ, চার্মাকাতির মত, যোগশাস্ত্রের প্রাধান্ত, কৰ্মকাণ্ড,  
জ্ঞানকাণ্ড, মায়াপ্রভাবে জগৎসৃষ্টি-বর্ণন ... ১—২৪

### দ্বিতীয় পটল—

পিণ্ডব্রহ্মাণ্ড ও জীবাত্মপ্রাপ্তি, নাড়ীসংস্থান-বর্ণন, স্থূলদেহ-  
প্রাপ্তির কারণ, মোক্ষসাধন ... ২৪—৩৮

### তৃতীয় পটল—

প্রাণাদি দশবায়ুর সংস্থান, গুরুকরণেয় আবৃত্তকতা, যোগ-  
সিদ্ধার্থ অবলম্বনীয় নিয়ম, বায়ুসিদ্ধির ক্রম, বিষ্মশাস্তির  
উপায়, পাপ-পুণ্য-বিনাশ, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা, কামবৃদ্ধি,  
নিম্পত্ত্যবস্থা এবং পদ্মাসনাদি আসনকথন ... ৩৯—৬৭

### চতুর্থ পটল—

বিবিধ মূদ্রা ও তৎফল ... ৬৮—৯৮

### পঞ্চম পটল—

যোগবিষয়-বর্ণন, চতুর্কিষ যোগ ও চতুর্কিষ সাধক, প্রতী-  
কোপাসনা, আত্মসাক্ষাৎকার ও নাদাত্মসঙ্কানের উপায়,  
যোগোপদেশগ্রহণের নিয়ম, আশু ফলপ্রদ বিবিধ যোগ,  
যট্চক্রবিজ্ঞান ও ধ্যানাদি, রাজযোগ, রাজাধিরাজযোগ,  
মহোচ্চার, মহোচ্চারণের নিয়ম ও ফল ... ৯৯—১৫৬



## ষট্চক্রনিরূপণম্

আধারপদ্য, স্বাধিষ্ঠানপদ্য, মূলধারপদ্য, মণিপূরপদ্য, অনাহতপদ্য,  
বিশুদ্ধপদ্য, আশ্রয়পদ্য ও বিহারপদ্য-বর্ণন ... ১৫৭—১৮২

## অষ্টাবক্রসংহিতা

প্রথম প্রকরণ—আত্মমুত্তর	...	...	১৮৩
দ্বিতীয় প্রকরণ—আত্মমুত্তরবোদ্ধাগ	...	...	১৮৭
তৃতীয় প্রকরণ—আক্ষেপদ্বারোপদেশ	...	...	১৯৩
চতুর্থ প্রকরণ—অমৃতনোদগমিষট্ঠক	...	...	১৯৭
পঞ্চম প্রকরণ—জয়চতুষ্টয়	...	...	১৯৮
ষষ্ঠ প্রকরণ—উত্তরচতুষ্ক	...	...	২০০
সপ্তম প্রকরণ—অমৃতবপঞ্চক	...	...	২০১
অষ্টম প্রকরণ—বন্ধ-মোক্ষ-ব্যবস্থা	...	...	২০৩
নবম প্রকরণ—নির্বোধাষ্টক	...	...	২০৪
দশম—প্রকরণ—উপশমাষ্টক	...	...	২০৬
একাদশ প্রকরণ—জ্ঞানাস্টক	...	...	২০৯
দ্বাদশ প্রকরণ—অহমেবাস্টক	...	...	২১১
ত্রয়োদশ প্রকরণ—সুখসপ্তক	...	...	২১৬
চতুর্দশ প্রকরণ—শান্তিচতুষ্ক	...	...	২১৫
পঞ্চদশ প্রকরণ—তত্ত্বোপদেশবিংশক	...	...	২১৭
ষোড়শ প্রকরণ—বিশেষোপদেশ	...	...	২২২
সপ্তদশ প্রকরণ—তত্ত্বজ্ঞানস্বরূপবিংশতিক	...	...	২২৫

বিষয়			পৃষ্ঠা
অষ্টাদশ প্রকরণ—শাস্তিস্থতক	...	...	২৩০
উনবিংশ প্রকরণ—আত্মবিশ্রাস্তাষ্টক	...	...	২৫১
বিংশ প্রকরণ—জীবনুত্তিচতুর্দশক	...	...	২৫৩
একবিংশ প্রকরণ—সংখ্যাক্রমকথন	...	...	২৫৬

### দত্তাশ্রেয়-প্রোক্ত

#### যোগরহস্য

যোগাধ্যায়	...	...	২৫৯
যোগসিদ্ধি	...	...	২৭৩
যোগিচর্চা	..	...	২৮১

#### ব্রহ্মসংহিতা

ব্রহ্মাদি ও স্থাবরজঙ্গমাди সৃষ্টি-কথন	...	...	২৮৭—৩০৩
---------------------------------------	-----	-----	---------

#### ঘেরগুসংহিতা

##### প্রথমোপদেশ—

ঘটস্থ যোগবর্ণন, গুণসাধন ও তত্ত্বকণ, শোধন, ধৌতি,			
অন্তর্ধৌতি, বাতসার, বারিসার, অগ্নিসার, দন্তধৌতি,			
জিহ্বাশোধন ইত্যাদি	...	...	৩০৫—৩২১

##### দ্বিতীয়োপদেশ—

সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন প্রভৃতি শিবিধ আসন	৩২২—৩৩৩
--	---------

বিষয়

পৃষ্ঠা

## তৃতীয়োপদেশ—

মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা প্রভৃতি অসংখ্য মুদ্রাপ্রণালী ও  
তৎফল ... ৩৩৪—৩৫৮

## চতুর্থোপদেশ—

প্রত্যাহারযোগ ... ৩৫৯—৩৬০

## পঞ্চমোপদেশ—

প্রাণায়ামযোগ, স্থাননির্গম, কালনির্গম, মিতাহার, নাড়ী-  
শুদ্ধি, উজ্জ্বারী, শীতলী প্রভৃতি বিবিধ কুস্তক ... ৩৬১—৩৮২

## ষষ্ঠোপদেশ—

ধ্যানযোগ, স্থূলধ্যান, জ্যোতির্ধ্যান, সূক্ষ্মধ্যান ইত্যাদি ৩৮৩—৩৮৯

## সপ্তমোপদেশ—

সমাধিযোগ, ধ্যানযোগসমাধি, নানযোগসমাধি, রূপানন্দ-  
যোগসমাধি, লব্ধযোগসমাধি, ভক্তিরোগসমাধি, রাজ-  
যোগসমাধি, সমাধিযোগ-মাহাত্ম্য ... ৩৯০—৩৯৫

পরিশরপ্রোক্ত

## ষোড়শোপদেশ

পরিশর কর্তৃক ষোড়শোপদেশ কথন ... ৩৯৭—৪১৪

সুচীপত্র সমাপ্ত।

# শিবসংহিতা

## প্রথম-পটলঃ

### মজ্জমাচরণ

একং জ্ঞানং নিত্যমাগন্তশূন্যং,

নাত্মং কিঞ্চিদ্বর্জ্যতে বস্তু সত্যম্ ।

যন্তেন্দোহস্মিন্নিস্ত্রিয়োপাধিনা বৈ,

জ্ঞানস্মারং ভাগতে নাত্মপৈব ॥ ১ ॥

### অবতরণিকা

অথ শুদ্ধাহরন্তো হি বক্তি যোগাহুশংসনম্ ।

ঈশ্বরঃ সর্বভূতানামাত্মমুক্তিপ্ৰদায়কম্ ॥ ২ ॥

একমাত্র অনাদি, অনন্ত, চিন্ময় ব্রহ্মই নিত্য এবং সত্য। সেই চিন্ময় বাস্তব অত্র কোন বস্তুই সত্য নহে। তবে যে মায়া-বিজৃঙ্খিত ইন্দ্রিয় দ্বারা এই অগতে (সেই অদ্বিতীয় ব্রহ্মের ক্ষিতি, অপ, তেজ, বায়ু, আকাশ, দেব, নর, পশু প্রভৃতি) নানা প্রকার ভেদ লক্ষিত হইতেছে, তাহা কেবল (মরুভূমিতে মৃগভৃক্ষাবৎ) অবিজ্ঞাবিলসিত প্রাপ্তি-পরম্পরামাত্র, অত্র কিছুই নহে। কারণ, ইন্দ্রিয়রূপ উপাধি তিরোভূত হইলে অদ্বিতীয় ব্রহ্মে ভেদজ্ঞান ভাগমান হয় না। ফল কথা, ষণ্ডজ্ঞানই অবিজ্ঞাবিলসিত প্রাপ্তি এবং অখণ্ডজ্ঞানই পূর্ণব্রহ্ম-স্বরূপ। ১।

বিবাদ-নিরত তীর্কিকগণের আলোচনা হইতেই প্রাপ্তিজ্ঞান জন্মে ;

ভ্যক্তা বিদানীনানঃ মতঃ দুৰ্জানাহতৃকম্ ।

আত্মজ্ঞানায় ভূতানাননন্তগতিচেতসাম্ ॥ ৩ ॥

শাস্ত্রসমূহের মতভেদ

সত্যং কেচিৎ প্রশংসন্তি তপঃ শৌচং তথাপরে ।

ক্ষমাং কেচিৎ প্রশংসন্তি তথৈব শমমাজ্জবম্ ॥ ৪ ॥

কেচিদানং প্রশংসন্তি পিতৃকর্ম তথাপরে ।

কেচিৎ কর্ম প্রশংসন্তি কেচিৎৈষ্যগামুত্তমম্ ॥ ৫ ॥

কেচিদগৃহস্থকর্ম্মাণি প্রশংসন্তি বিচক্ষণাঃ ।

অগ্নিহোতাদিকং কর্ম্ম তথা কেচিৎ পরং বিদুঃ ॥ ৬ ॥

মহাযোগং প্রশংসন্তি কেচিত্তীর্থাসুসেবনম্ ।

এবং বহুপাশাস্ত্র প্রবদন্তি হি মুক্তয়ে ॥ ৭ ॥

সেই ক্ষণ ভক্তানুরাগী ভগবান্ মহাদেব একাগ্রচিত্ত অনন্তোপায় ভক্তকুল  
যাত্রাতে সেই মত পরিহার করিয়া আত্মজ্ঞান লাভ করতঃ অববন্ধন  
হইতে মুক্তিলাভ কারিতে পালে, সেইরূপ যোগোপদেশ কীৰ্ত্তন  
করিতেছেন ॥ ২-৩ ॥

কেহ কেহ সত্যনিষ্ঠা ও সত্যের প্রশংসা করেন ; কোন কোন  
ব্যক্তি বিশুদ্ধতার ও তপস্শাচরণকে শ্রেষ্ঠ বলিয়া থাকেন ; কোন কোন  
ব্যক্তির মতে ক্ষমাই সর্বপ্রধান, আবার কোন কোন ব্যক্তি সারল্য ও  
শান্তিকেই সর্বোত্তম বলিয়া কীৰ্ত্তন করেন ; কেহ কেহ দান, কেহ  
কেহ পিতৃক্রিয়া, কেহ কেহ পুণ্যপ্রদ কাম্যক্রিয়া, কেহ কেহ বৈরাগ্য,  
কোন কোন বহুদর্শী ব্যক্তি অগ্নিহোতাদি যজ্ঞক্রিয়া, কেহ কেহ তীর্থযাত্রা  
এবং কোন কোন ব্যক্তি ভীষ্মযাটনকেই শ্রেষ্ঠাধন বলিয়া বোধ  
করেন । এইরূপে অনেকেই অনেক প্রকার মুক্তির উপায় নির্দেশ  
করিয়া থাকেন ॥ ৪—৭ ॥

উক্ত মতাবলম্বীদিগের পুনঃ পুনঃ সংসারে পতন  
এবং ব্যবসিতা লোকে কৃত্যাকৃত্যবিদো জনাঃ ।  
ব্যামোহমেব গচ্ছন্তি বিমুক্তাঃ পাপকৰ্ম্মভিঃ ॥ ৮ ॥  
এতন্মতাবলম্বী যো লক্শ্য দুরিতপুণ্যকে ।  
ভ্রমভীত্যবশঃ সোহত্র জন্মমৃত্যুপরম্পরাম্ ॥ ৯ ॥

নৈয়ায়িক ও বৈশেষিকমতে আত্মনিরূপণ  
অষ্টমতিমতাং শ্রেষ্ঠৈর্গুণ্ডালোকনভৎপটৈঃ ।  
আত্মানো বহবঃ প্রোক্তা নিত্যাঃ সৰ্ব্বগতাস্তথা ॥ ১০ ॥

প্রত্যক্ষবাদী ও চার্কাকাদির মত

ষদ্বৎ প্রত্যক্ষবিষয়ং তদন্তরাস্তি চক্ষতে ।  
কৃতঃ স্বর্গাদয়ঃ সন্তীক্যন্তে নিশ্চিত-মানসাঃ ॥ ১১ ॥

বস্তুতঃ কোন্ বিষয় শ্রেয়ঃসাধন এবং কোনটি তর্ষিপরীত, ইহা  
জ্ঞাত হইয়া বাহারা বিচার পূর্বক উক্ত সমস্ত ব্যাপারে নিরত হন,  
তাহারা পাপ হইতে পরিত্রাণ লাভ করিতে পারেন সত্য, কিন্তু  
তাহারা অতীব অজ্ঞানতিমিরে ও ভ্রান্তিজালে জড়িত হন । কারণ,  
এই সকল মতাবলম্বী লোকেরা বিবিধ কর্ম্ম দ্বারা পাপ-পুণ্য অর্জন  
করিয়া, বাসনা না থাকিলেও অবশ্য চেষ্টয়া, জন্ম-মরণ-পরম্পরা-ভোগ  
সহকারে এই সংসারে পুনঃ পুনঃ যাতায়াত করিতে থাকেন । এইরূপে  
তাহাদের বহু জন্ম অতীত হয়, কিন্তু কোনরূপেই তাহারা মুক্তিক্রান্তে  
সমর্থ হইতে পারেন না ॥ ৮-৯ ॥

পক্ষান্তরে, নৈয়ায়িকাদি সুদৃঢ়দর্শী তীক্ষ্ণবুদ্ধি কোন কোন স্থখী  
বলেন যে, আত্মা বহু, সৰ্ব্বগত ও নিত্য ॥ ১০ ॥

আবার প্রত্যক্ষবাদী চার্কাকাদি নিশ্চিতবুদ্ধিপন্ন কোন কোন  
পণ্ডিত নিরূপণ করিয়াছেন যে, বাহা বাহোস্ত্রিঃ দ্বারা লক্ষিত হয় না,

বিজ্ঞানবাদ, শূন্যবাদ ও সাংখ্যমত

জ্ঞানপ্রবাহ ইত্যন্তে শূন্যং কেচিৎ পরং বদুঃ ।

দ্বাবেব তৎসং মতাস্তেহপরে প্রকৃতিপুরুষৌ ॥ ১২ ॥

সাংখ্যগণের মতে সেশ্বর ও নিরীশ্বরবাদ

অক্যন্তভিন্নমতস্বঃ পরমার্থপরাঙ্কুশাঃ ।

এবমন্তে তু সংচিন্ত্য যথামতি যথাশ্রুতম্ ॥ ১৩ ॥

নিরীশ্বরমিদং প্রাহ সেশ্বরঞ্চ তথাপরে ।

বদন্তি বিবিধেভেদৈঃ সুযুক্ত্যা স্থিতিকান্তরাঃ ॥ ১৪ ॥

তাড়া আদৌ নাই। স্বর্গাদি দর্শনেন্দ্রিয়ের অতীত, কাজেই তাহার অস্তিত্ব তাঁরাদিগের মতে স্বীকার্য্য নহে ॥ ১১ ॥

বিজ্ঞানবাদী বিচক্ষণের মধ্যে কোন কোন ব্যক্তি বলেন যে, এই জগৎ জ্ঞানপ্রবাহমাত্র। শূন্যবাদী বৌদ্ধরা এইরূপ বলেন যে, ঈশ্বর নাই, জগৎও নাই। কোন কোন বৌদ্ধের মতে ঈশ্বর নাই, কিন্তু শূন্যমূলক জগৎ আছে। আবার কোন কোন বৌদ্ধ বলেন যে, জগৎ নাই, ঈশ্বর বিদ্যমান আছেন। সাংখ্যমতাবলম্বীর মতে প্রকৃতি ও পুরুষ, এট দুই ভিন্ন হইতেই জগতের উদ্ভব হইয়াছে। তাহার মধ্যে প্রকৃতি একমাত্র এবং পুরুষ অনেক সংখ্যক ॥ ১২ ॥

এই সমস্ত বিজ্ঞানের মধ্যে কোন কোন ব্যক্তি ঈশ্বরকে স্বীকার করেন, কেহ বা স্বীকার করেন না। ফলতঃ ইঁহারা প্রকৃত তত্ত্বমার্গে থাকিতে না পারিয়া নিজ নিজ যুক্তিবলে নানাবিধ শিদ্ধান্ত করিয়া থাকেন। প্রকৃত পক্ষে ইঁহাদের মতের পরস্পর অনেক প্রভেদ; ইঁহারা পরমার্থ-পথ হইতে একবারেই বিমুখ, ইঁহারা যেক্রপ উপদেশ লাভ করিয়াছেন এবং ইঁহাদের যেক্রপ বুদ্ধি, তদনুসারে চিন্তা করিয়া ইঁহারা সেশ্বরবাদ বা নিরীশ্বরবাদ নিরূপণ করিয়াছেন ॥ ১৩—১৪ ॥

ঐ সকল দার্শনিকমতাবলম্বিগণের পুনঃ পুনঃ সংসারে পতন

এতে চায়ে চ মুনয়ঃ সংজ্ঞাতোদাঃ পৃথগ্বিধাঃ ।

শাস্ত্রেষু কথিতা হেতে লোকব্যামোহকারকাঃ ॥ ১৫ ॥

এতাবিবাদশীলানাং মতং বক্তুং ন শক্যতে ।

অব্যস্ত্যগ্নিন্ জনাঃ সর্কে মুক্তিমার্গবহিষ্কৃতাঃ ॥ ১৬ ॥

### যোগশাস্ত্রের প্রাধান্য

আলোক্য সর্কশাস্ত্রাণি বিচার্য চ পুনঃ পুনঃ ।

ইদমেকং সুনিষ্পন্নং যোগশাস্ত্রং পরং মতম্ ॥ ১৭ ॥

যস্মিন্ জ্ঞাতে সর্কমিদং জ্ঞাতং ভবতি নিশ্চিতম্ ।

ভস্মিন্ পরিশ্রমঃ কার্য্যঃ কিমন্তঃশাস্ত্রভাবিতম্ ॥ ১৮ ॥

এই সমস্ত ও অন্ত্যস্ত দর্শনকার মুনিগণ—গৌতম, কণাদ, কপিল, প্রভৃতি পৃথক্ পৃথক্ নামভেদে বিখ্যাত আছেন; তাঁহাদের পৃথক্ পৃথক্ মতসকলও নানাপ্রকার দর্শনশাস্ত্রে কথিত হইয়াছে । পরন্তু ইহারা সকলেই লোকব্যামোহকারক অর্থাৎ ইহারা মানবদিগকে কেবল মোহপথেই নিপাতিত করিয়া থাকেন ॥ ১৫ ॥

এই সমস্ত পরস্পর বিবাদনিরত মুনিগণের মত যে কত পৃথক্, তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না । ফল কথা, ইহারা এই সমস্ত বিভিন্ন মতের অন্ততম অবলম্বন করেন, তাহারা মুক্তিমার্গ হইতে বিক্ষিপ্ত হইয়া এই সংসারে পুনঃ পুনঃ যাতায়াত করিতে থাকেন; তাঁহাদের সহজে ভবপাশচ্ছেদনের কোন উপায়ই লক্ষিত হয় না ॥ ১৬ ॥

হাহা হউক, নিখিল শাস্ত্র দর্শন পূর্বক পুনঃ পুনঃ বিচার দ্বারা একমাত্র এই স্থির-নিষ্কিষ্ট হইয়াছে যে, যোগশাস্ত্রই সমস্ত শাস্ত্র অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ ॥ ১৭ ॥



যোগশাস্ত্রমিদং গোপ্যমস্মাভিঃ পৰিভাষিতম্ ।

অঙ্কুরাশ্ব পদাতব্যং ত্রৈলোক্যেহ'স্মিন্ দ্বিহাশ্বনে ॥ ১৯ ॥

জ্ঞানকাণ্ড এবং কর্মকাণ্ডের ফল ও দোষবর্ণন

কর্মকাণ্ডো জ্ঞানকাণ্ড ইতি ভেদো দ্বিধা মতঃ ।

ভবতি দ্বিবিধো ভেদো জ্ঞানকাণ্ডস্য কর্মণঃ ॥ ২০ ॥

দ্বিবিধঃ কর্মকাণ্ডঃ স্যাম্বিষেধবিধিপূর্বকঃ ॥ ২১ ॥

নিষিদ্ধকর্মকরণে পাপং ভবতি নিশ্চিতম্ ।

বিধানকর্মকরণে পুণ্যং ভবতি নিশ্চিতম্ ॥ ২২ ॥

ত্রিবিধো বিধিকূটঃ স্যাম্ব্যতানৈমিত্তিকাম্যতঃ ।

নিত্যো কৃত্তেহ'কার্ষণ্যং স্যাম্ব্য কাম্যো নৈমিত্তিকে ফলম্ ॥ ২৩ ॥

এই শাস্ত্র জ্ঞাত হইলে অশাস্ত্ররূপে সমস্ত তত্ত্বই বিদিত হওয়া যায় । সুতরাং এই যোগশাস্ত্রে পরিশ্রম করাই সকলের কর্তব্য । অজ্ঞান শাস্ত্রের উপদেশ শ্রবণে প্রয়োজন কি ? পরন্তু অস্বকথিত এই যোগশাস্ত্র গোপন করা সর্বতোভাবে কর্তব্য, কেনন এই জগতের মধ্যে যে মহাত্মা অতীব ভক্ত, তাঁহাকেই ইহা অর্পণ করিবে ॥ ১৮—১৯ ॥

যেদাণিবিহিত সমস্ত ক্রিয়াই কর্মকাণ্ড ও জ্ঞানকাণ্ড এই দুই অংশে বিভক্ত । ঋণজ্ঞান ও অঋণজ্ঞানভেদে জ্ঞানকাণ্ড আবার দুই প্রকার ॥ ২০ ॥

এইরূপ কর্মকাণ্ডও দ্বিবিধ ;—নিষেধস্বরূপ ও বিধিস্বরূপ ॥ ২১ ॥

নিষিদ্ধ কর্মের অনুষ্ঠান করিলে পাপসংঘ হয় এবং বিহিত ক্রিয়ার অনুষ্ঠান দ্বারা পুণ্য অর্জন হইয়া থাকে সন্দেহ নাই ॥ ২২ ॥

বিধিনিরূপিত কর্মও আবার তিন প্রকার ;—নিত্য, নৈমিত্তিক ও কাম্য । নিত্যকর্মের অনুষ্ঠান করিলে দৈনন্দিন পাপ ধ্বংস হয়, কাম্য ও নৈমিত্তিক ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিলে পুণ্য উপার্জন হইয়া থাকে সংশয় নাই ॥ ২৩ ॥

দ্বিবিধস্ত ফলং জ্ঞেয়ং স্বর্গং নরকম্বেব চ ।

স্বর্গে নানাবিধৈকৈব নরকেহপি তথা ভবেৎ ॥ ২৪ ॥

পুণ্যকর্ম্মণি বৈ স্বর্গো নরকং পাপকর্ম্মণি ।

কর্ম্মক্ষেময়ী সৃষ্টিনাত্তথা ভবতি ঐবম্ ॥ ২৫ ॥

জন্মভিচ্চাতুভূয়স্তে স্বর্গে নানাসুখানি চ ।

নানাবিধানি দুঃখানি নরকে দুঃসহানি বৈ ॥ ২৬ ॥

পাপকর্ম্মবশাদ্ভুংখং পুণ্যকর্ম্মবশাৎ সুখম্ ।

ভুংখাৎ সুখার্থী বিবং পুণ্যং প্রকৃতে ত্বম্ ॥ ২৭ ॥

পাপভোগাবসানে তু পুনর্জন্ম ভবেদ্ বহ ।

পুণ্যভোগাবসানে তু নাত্তথা ভবতি ঐবম্ ॥ ২৮ ॥

কর্ম্মফল দুই প্রকার,—স্বর্গ ও নরক । স্বর্গে যেমন নানাবিধ ভোগ হয়, নিরয়েও সেইরূপ বহুবিধ ভোগ চাইয়া থাকে ॥ ২৪ ॥

পুণ্যাকুষ্ঠান করিলে স্বর্গভোগ হয় এবং পাপক্রিয়ার আচরণ দ্বারা নরকভোগ হইয়া থাকে । এই জগৎ, এইরূপই কাম্বন্ধনময় । পাপ বা পুণ্য যাহাই কর, তাহার ফল অসংশয় ভোগ করিতে হইবে ; কোন প্রকারেই তাহা লঙ্ঘন হইবে না ॥ ২৫ ॥

জীবকুল স্বর্গে নানাবিধ সুখভোগ করে, নরকে নানাপ্রকার দুঃসহ যন্ত্রণা ভোগ করিয়া থাকে ॥ ২৬ ॥

পাপক্রিয়ার দ্বারা দুঃখভোগ এবং পুণ্যকর্ম্ম দ্বারা সুখভোগ হয় ; এই জন্ত সুখেছু ব্যক্তি ভূঁর পারমাণে নানারূপ পুণ্যকর্ম্মের আচরণ করিয়া থাকে ॥ ২৭ ॥

পরন্তু পাপকর্ম্মের ভোগ শেষ হইলে অথবা পুণ্যকর্ম্মের ভোগ শেষ হইলে জীবকে পুনর্বার জন্মগ্রহণ করিতে হয় সন্দেহ নাই । এইরূপে জীব পুনঃ পুনঃ সংসারে যাতায়াত করে ; কোন প্রকারেই ইহার অন্তথা হয় না ॥ ২৮ ॥

স্বর্গেহপি দুঃখসন্তোষঃ পরস্মীদর্শনাদিষু ।

ততো দুঃখমিদং সর্বং ভবেদ্রাস্তাত্ত্ব সংশয়ঃ ॥ ২৯ ॥

তৎকর্মকল্পকৈঃ প্রোক্তং পুণ্যপাপমিতি বিধা ।

পুণ্যপাপময়ো বন্ধো বেহিনাং ভবতি ক্রমঃ ॥ ৩০ ॥

জ্ঞানকাণ্ড-বৃত্তান্ত

ঈচ্ছামুত্র ফলদেবো সফলং কর্ম সংভাজেৎ ।

নিভো নৈমিত্তিকে সঙ্গং ত্যক্ত্বা যোগে প্রবর্ততে ॥ ৩১ ॥

কর্মকাণ্ডস্য মাছাত্ম্যং বুদ্ধা যোগী ত্যজেৎ সুখীঃ ।

পুণ্যপাপদয়ং ত্যক্ত্বা জ্ঞানকাণ্ডে প্রবর্ততে ॥ ৩২ ॥

আত্মা বা অরে দ্রষ্টব্যঃ শ্রোতবোত্যাদিবদা শ্রুতিঃ ।

সা সেব্যা তু প্রেষতেন মুক্তিনা তেতদাশ্রিনী ॥ ৩৩ ॥

স্বর্গ সুখভোগের স্থান হইলেও তথায় পরদারাদর্শনাদিজন্ত দুঃখসন্তোষ হইয়া পাকে, সুতরাং এই সংসার যে যজ্ঞশা-পূর্ণ, তাহাতে সন্দেহের অবকাশ নাই ॥ ২৯ ॥

কর্মকল্পনাকারিগণের মতে ঐ কর্মই পুণ্য ও পাপ এই দুই ভাগে বিভক্ত; সুতরাং জীবের বন্ধন দুইটি;—একটি পুণ্যময়, দ্বিতীয়টি পাপময়। এই দুইরূপ বন্ধন দ্বারাই জীব পুনঃ পুনঃ সংসারে যাতায়াত করে ॥ ৩০ ॥

যে ব্যক্তি ঐহিক ও পারলৌকিক ফলে নিষ্কাম, তাঁহার কর্তব্য এই যে, তিনি ফলপ্রদ কর্মক্রিয়া ত্যাগ করিবেন। নিত্যনৈমিত্তিকাদি কর্মের আশঙ্কি ত্যাগ পূর্বক যোগসাধনে নিযুক্ত হওয়াই তাদৃশ নিস্পৃহ ব্যক্তির কর্তব্য ॥ ৩১ ॥

যে বুদ্ধিমান যোগী কর্মকাণ্ডের মাছাত্ম্য অবগত হইয়াছেন, তিনি কর্মকাণ্ড ত্যাগ করিবেন, আর পাপ ও পুণ্য দুইটিই বিসর্জন পূর্বক জ্ঞান-কাণ্ডে নিবৃত্ত হইবেন ॥ ৩২ ॥

“আত্মদর্শন, আত্মশ্রবণ ও আত্মনিদিধ্যাসন করা কর্তব্য; নিরন্তর

হুর্জিতেষু চ পুণ্যেষু যো যৌবুত্তিং প্রচোদয়াৎ ।

সৌহৃদ্যং এবৰ্ত্ততে যন্তো জগৎ সৰ্বং চরাচরম্ ॥ ৩৪ ॥

সৰ্বক দৃশ্যতে যন্তঃ সৰ্বক যস্য জীয়তে ।

ন তন্তিম্নোহচমশ্বিন্ যো মন্তিঃশ্রো ন তু কিঞ্চন ॥ ৩৫ ॥

জলপূর্ণেষু শরাবেষু যথা ভবেৎ ।

একস্র ভাত্যসংখ্যাতং ক্ষুদ্রেনোহস্র ন দৃশ্যতে ॥ ৩৬ ॥

উপাধিষু শরাবেষু বা সংখ্যা বৰ্ত্ততে পরম্ ।

সা সংখ্যা ভবতি যথা রবৌ চান্নুনি সা তথা ॥ ৩৭ ॥

এইরূপ করিলে এ সংসারে আর পুনরাগমন করিতে হয় না" প্রকৃতি  
শ্রুতিবচনের অনুগামী হওয়া সম্বন্ধে কৰ্ত্তব্য ; কারণ, শ্রুতিবচনই  
হেতুবান নির্দেশ পূৰ্ব্বক মুক্তিপথ প্রদর্শন কারিতেছে ॥ ৩৩ ॥

যিনি পুণ্যকর্মে ও পাপকাৰ্য্যে বুদ্ধিবৃত্তি পরিচালিত করিতেছেন,  
সেই আত্মাই আমি। আমি হইতেই সমস্ত চরাচর জগৎ প্রবর্তিত  
হইতেছে ॥ ৩৪ ॥

আমা হইতে সমস্ত জগৎ প্রকাশমান হইতেছে ; আর নিখিল  
ব্রহ্মাণ্ড কালসহকারে আমাতেই লয়প্রাপ্ত হইবে। আমি বাহ্যকে  
জগৎ বলিয়া স্থির করিতেছি, তাহা আমা হইতে ভিন্ন নহে। যে  
বস্তু আমা হইতে ভিন্ন, তাহা অবস্তু ॥ ৩৫ ॥

অনেক-জলপূর্ণ শরাবে একমাত্র ভাস্কর প্রতিবিম্বিত হইয়া বহু-  
সংখ্যকরূপে দৃষ্ট ও অনুভূত হইলেও যেমন প্রকৃতপক্ষে এক, সেইরূপ  
এক আত্মাও মায়াবাক্স হইয়া বহুসংখ্যক বলিয়া দৃষ্ট হইয়া থাকেন।  
কলতঃ সূর্য্যোঃ জ্ঞায় আত্মাঃও বহুত্ব নাই ॥ ৩৬ ॥

একমাত্র সূর্য্য যেমন বহুসংখ্যক শরাবরূপ উপাধিতে অমুপ্রকৃষ্ট  
হইয়া উপাধির সংখ্যানুসারেই বহুসংখ্য বলিয়া প্রতীয়মান হন,  
আত্মাও তদ্রূপ বহু উপাধিতে অমুপ্রকৃষ্ট হইয়া উপাধির সংখ্যানুসারে  
অনেক বলিয়া প্রতীয়মান হইতেছেন ॥ ৩৭ ॥

যথৈকঃ কল্পকঃ স্বপ্নে নানাবিধতন্ময়েব্যতে ।

জাগ্ৰেহপি তথাপ্যেকান্তর্থেব বহুধা জগৎ ॥ ৩৮ ॥

সর্পাদ্বিধা রজ্জৌ শুক্তৌ বা রজতত্রয়ঃ ।

তদ্বদেবমিদং বিশ্বং বিবৃতং পরমাত্মনি ॥ ৩৯ ॥

রজ্জুজ্ঞানাদৃশ্যং সর্পো মিত্যাক্রপো নিবর্ততে ।

আত্মজ্ঞানাতথা যাতি মিত্যাভূতমিদং জগৎ ॥ ৪০ ॥

রৌপ্যপ্রাপ্তিরিহ য়াতি শক্তিজ্ঞানাদৃশ্যং হলু ।

জগদ্ভ্রান্তিরিহ য়াতি চাত্মজ্ঞানং সদা তথা ॥ ৪১ ॥

যথা বংশোরোগপ্রাপ্তভবেত্তেকবসাজ্ঞানং ।

তথা জগদিদং প্রাপ্তিরন্যাসকল্পনাশ্রয়ং ॥ ৪২ ॥

স্বপ্নাবস্থায় এক ব্যক্তিই যেরূপ আপনাকে অনেক ব্যক্তিরূপে কল্পনা করিতেছেন, সেইরূপ জাগ্রদবস্থাতেও একমাত্র আত্মাই বহুবিধ জগৎ কল্পনা করিয়া লইতেছেন। ফলতঃ স্বপ্নাবস্থাতে ও জাগ্রদবস্থাতে এক ভিন্ন দ্বিতীয় নাই। যেমন রজ্জুতে সর্পত্রয় ও শুক্তিতে রজত-প্রাপ্তি হয়, পরমাত্মাতেও সেইরূপ প্রাপ্তিজ্ঞানে এই জগৎ বিস্তারিত হইয়াছে ॥ ৩৮-৩৯ ॥

যেখানে রজ্জুতে অহিলম হয়, তথায় রজ্জুজ্ঞান চাইলে যেকরূপ প্রাপ্তিনির্জুত মিত্যাসর্প তিরোধান পায়, সেইরূপ যে স্থলে আত্মাতে জগদ্রম হইতেছে, সে স্থলে প্রকৃত আত্মজ্ঞান জগ্মিলে প্রাপ্তিমূলক মিত্যাভূত এই জগৎও তিরোহিত হইয়া যায় ॥ ৪০ ॥

যথায় শুক্তিতে রৌপ্যত্রয় হয়, সেখানে শুক্তিজ্ঞান চাইলে যেকরূপ রৌপ্যপ্রাপ্তি তিরোহিত হইয়া যায়, সেইরূপ আত্মজ্ঞান সমুদিত হইলে আত্মাতে জগদ্রম লয় পাইয়া থাকে ॥ ৪১ ॥

চক্ষুর্দ্বয়ে যেকরূপ ভেক-বসার অঞ্জন দিলে বংশে সর্পপ্রাপ্তি হয়, সেইরূপ অধ্যাসকল্পনারূপ অঞ্জন ধারণ করিলে আত্মাতে ভ্রমবশে এই জগৎ প্রকাশমান হইয়া থাকে ॥ ৪২ ॥

আত্মজ্ঞানাদ্যপা নাস্তি বহুজ্ঞানাদুৎপদ্যমঃ ।  
 যথা দোষবশাৎ শুক্লং পীতং ভবতি নানথা ।  
 অজ্ঞানদোষাদাত্মাপি জগদুচ্যতে দৃষ্ট্যভ্যম্ ॥ ৪৩ ॥  
 দোষবশে যথা শুক্লং গৃহতে যোগিণা স্বপ্নম্ ।  
 শুদ্ধজ্ঞানং তথা জ্ঞাননাশাদাত্মতয়া ক্রিয়া ॥ ৪৪ ॥  
 কালক্রয়েহপি ন যথা বহুঃ গর্পো ভবেদতি ।  
 তথাহ্মা ন ভবেদ্বিশ্বং শুণাভীতো নিবন্ধনঃ ॥ ৪৫ ॥  
 আগমাপাশিনোহনিত্যা নাশ্রয়াদৌশ্বরাদয়ঃ ।  
 আত্মবোধেন কেনাপি শাস্ত্রাদেতদ্বিনিশ্চিতম্ ॥ ৪৬ ॥

বহুজ্ঞান হইলে যেরূপ ভ্রমশূলক সর্গজ্ঞান থাকিতে পারে না,  
 আত্মজ্ঞান ভাবিলেও সেইরূপ ভ্রমশূলক জগৎ অবস্থিত থাকিতে পারে  
 না । যদ্রূপ পিত্তাদি দোষ হেতু শুক্লবর্ণ পদার্থ পীতবর্ণ বলিয়া অস্বীকৃত  
 হয়, অজ্ঞানদোষ নিবন্ধন আত্মাও তদ্রূপ জগজ্জপে উপলব্ধি হইয়া  
 থাকেন । যতদিন অজ্ঞান থাকে, ততদিন এই জগদ্ভ্রান্তি কোন-  
 রূপেই বিদূষিত হয় না ॥ ৪৩ ॥

পিত্তাদিদোষ অপগত হইলে যেরূপ শুক্লবর্ণ বস্তু স্বভাবতঃই  
 শ্বেতবর্ণ দৃষ্ট হয়, অজ্ঞাননাশবশানে শুদ্ধজ্ঞানের উদয় হইলেও সেইরূপ  
 আত্মা আত্মস্বরূপেই অধিষ্ঠান করেন ॥ ৪৪ ॥

বহুঃ যেরূপ কোন কালে বদাচরণরূপে পরিণত হইতে পারে না,  
 শুণাভীত নিবন্ধন, বিকাব-বহিত আত্মাও সেইরূপ কোনকালেও  
 কখনই ব্রহ্মাণ্ডরূপে পরিণত হন না ॥ ৪৫ ॥

শাস্ত্র-ঐচ্ছা স্রাজ্ঞতত্ত্বজ্ঞান-শিষ্য দ্বারা নিরূপিত হইয়াছে যে,  
 ভগ্ন-মৃত্যুশীল দেহের অর্বাচি তৃণশূন্য যাবৎ সমস্ত জগৎই নশ্বর ও  
 অনিত্য ॥ ৪৬ ॥ \*

যথা বাতবশাৎ সিক্কাবৎপদ্মাঃ ফেনবৃদ্ধদাঃ ।  
 তথাগ্নপি সমুদ্ভূতঃ সংসারঃ কণভজ্জ্বরঃ ॥ ৪৭ ॥  
 অভেদো ভাসতে নিত্যং বস্তুভেদো ন ভাসতে ।  
 দ্বিধা ত্রিধাদিভেদোহঃ ত্রয়ত্বে পর্য্যবসতি ॥ ৪৮ ॥  
 যদ্ব্যতং যচ্চ ভাব্যং বৈ মূর্ত্তামূর্ত্তং তদৈব চ ।  
 সৰ্ব্বমেব জগদিদং বিবৃতং পরমাশ্রয়িনী ॥ ৪৯ ॥  
 কল্পকৈঃ কল্পিতা বিজ্ঞা মিথ্যা স্মৃতি মূষাশ্রিকা ।  
 এতন্মূলং জগদিদং কথং সত্যং ভবিষ্যতি ॥ ৫০ ॥  
 চৈতন্ত্যং সৰ্ব্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চাগচ্চরম্ ।  
 কস্মাৎ সৰ্বং পরিত্যজ্য চৈতন্ত্যম্ সমাশ্রয়েৎ ॥ ৫১ ॥

যে রূপ বায়ুযোগে সমুদ্রে ফেনবৃদ্ধবৃদ্ধ প্রভৃতি জন্মে, আশ্রাতেও  
 মায়াবশে সেইরূপ এই কণধ্বংসী সংসার সজ্জাত হইয়াছে ॥ ৪৭ ॥

অথও বিশুদ্ধজ্ঞানে অভেদতাবহী ভাসমান হয় ; বস্তুভেদ ভাসমান  
 হয় না ; \*ওজ্ঞানে দ্বিধা ত্রিধা প্রভৃতি যে দ্রব্যভেদ লক্ষিত হইতেছে,  
 তাহা ত্রয়ত্বে পর্য্যবসিত হয় ॥ বাহ্য হইয়াছে এবং বাহ্য হইবে,  
 বাহ্য মূর্ত্ত এবং বাহ্য অমূর্ত্ত, তৎসমস্তস্বরূপ এই জগৎ পরমাশ্রয়ার  
 বিবর্ত্তমাত্র অর্থাৎ সৰ্প যেমন ভ্রান্তিবশতঃ রজ্জ্ব বিবর্ত্ত, এই জগৎও  
 সেইরূপ অজ্ঞানবশতঃ পরমাশ্রয়ার বিবর্ত্তমাত্র ॥ ৪৮-৪৯ ॥

অঘটন-ঘটন-পটীয়াগী অবিজ্ঞা জীবগণ কর্তৃক পরিকল্পিত ও মিথ্যা-  
 স্বরূপ, কাজে কাজেই এই অবিজ্ঞা আস্ততশূন্য। এই জগৎ যখন  
 আবার সেই মিথ্যাভূত অজ্ঞানমূলক, তখন ইহা কিরূপে সত্য হইতে  
 পারে ? অসৎ হইতে সত্যের উদয় অসম্ভব ॥ ৫০ ॥

এই চরাচর জগৎ চৈতন্ত্যের বিবর্ত্তমাত্র ; অর্থাৎ অবিজ্ঞা নিবন্ধন  
 চৈতন্ত্য হইতেই মিথ্যাস্বরূপ এই জগতের সত্ত্ব হইয়াছে। এরূপ  
 অবস্থায় মিথ্যাভূত নিখিল বিশ্ব পরিহার পূর্ব্বক একমাত্র সত্যস্বরূপ  
 চৈতন্ত্যেই শরণ গ্রহণ করা কর্তব্য ॥ ৫১ ॥

ঘটাত্ম্যভাস্তরে বাহ্যে যথাকালং প্রবর্ত্ততে  
 তথাহ্যাত্ম্যভাস্তরে বাহ্যে কার্যাবর্ণেষু নিত্যশঃ ॥ ৫২ ॥  
 অসংলগ্নং যথাকালং মিথ্যাত্ম্যভাস্তরে পঞ্চমু ।  
 অসংলগ্নং তথা হ্যাত্ম্য কার্যাবর্ণেষু নাত্ম্য ॥ ৫৩ ॥  
 দৈশ্বর্যাদি জগৎ সর্বমাত্ম্য ব্যাপ্য সমস্ততঃ ।  
 একোহস্তি সচ্চিদানন্দঃ পূর্ণাহৈতবিরজিতঃ ॥ ৫৪ ॥  
 যস্যং প্রকাশকো নাস্তি স্বপ্রকাশো ভবেস্ততঃ ।  
 স্বপ্রকাশো যতন্তস্মাদাত্ম্য জ্যোতিঃস্বরূপকঃ ॥ ৫৫ ॥  
 পরিচ্ছেদো যতো নাস্তি দেশকালস্বরূপতঃ ।  
 আত্মনঃ সর্বথা তস্মাদাত্ম্য পূর্ণো ভবেৎ কিল ॥ ৫৬ ॥

ঘটের মধ্যভাগে ও বহির্ভাগে যেরূপ মচাকাশ নিরন্তর বর্ত্তমান আছে, আত্ম্যও সেইরূপ সৃষ্ট বস্তুরূপের অন্তরে ও বাহিরে নিয়ত অবস্থিতি করিতেছে ॥ ৫২ ॥

মচাকাশ যেরূপ মিথ্যাত্ম্য ভূতবর্ণের অন্তরে ও বহির্ভাগে অধিষ্ঠিত থাকিলেও কিছুতেই সংলগ্ন নহে, আত্ম্যও সেইরূপ সৃষ্ট বস্তুরূপের অন্তরে ও বহির্ভাগে সর্বত্র বিদ্যমান থাকিলেও কিছুতেই লিপ্ত হইতেছেন না ॥ ৫৩ ॥

দৈশ্বর্য সচ্চিদানন্দস্বরূপ একমাত্র পূর্ণ আত্ম্য, দৈশ্বর্য অবধি ভূগণ্ডায় যাবৎ সমস্ত দ্রব্যেরই বাহ্যাত্ম্যস্তরে সর্বথা ব্যাপিয়া অধিষ্ঠান করিতেছেন ॥ ৫৪ ॥

যেরূপ সূর্য বা প্রদীপ ঘটপট প্রভৃতির প্রকাশক, সেইরূপ আত্ম্যের প্রকাশক কিছুই নাই ; সুতরাং আত্ম্য স্বপ্রকাশ । সূর্য্য স্বপ্রকাশ বলিয়া যেমন জ্যোতিঃস্বরূপ, আত্ম্যও সেইরূপ স্বপ্রকাশত্যা নিবন্ধন জ্যোতিঃস্বরূপ ॥ ৫৫ ॥

দেশভেদে বৎসময় অনুসারে যখন আত্ম্যের স্বরূপতঃ পরিচ্ছেদ



যস্যস্মি বিদ্যতে নাশো পঞ্চভূতৈর্মুখায়কৈঃ ।

আত্মা তস্মাদ্ভবেদ্বিত্যন্তুদ্যাতো ন ভবেৎ খলু ॥ ৫৭ ॥

যস্মাত্তত্ত্বো নাত্তৌহ তস্মাদেকোহস্তি সৰ্বদাশি

যস্মাত্তত্ত্বো মিথ্যা স্মাদাত্মা সত্যো ভবেত্ততঃ ॥ ৫৮ ॥

আবভ্যভূতসংসারে দুঃখনাশঃ সুখং যতঃ ॥

জ্ঞানাদত্যন্তশূন্যং স্মাদ্ভবেৎ তস্মাদাত্মা ভবেৎ সুখম্ ॥ ৫৯ ॥

যস্য স্মানিতমজ্ঞানং জ্ঞানেন বিশ্বকারণম্ ।

তস্মাদাত্মা ভবেজ্জ্ঞানং জ্ঞানং তস্মাদ্ভবেৎ সনাতনম্ ॥ ৬০ ॥

কালতো বিবিধং বিশ্বং যদা চৈব ভবেদ্বিতম্ ।

তদেকোহস্তি স এবাত্মা কল্পনাপঞ্চবর্জিতঃ ॥ ৬১ ॥

(সৌম্য) নাই, তখন সেই আত্মা যে সৰ্বপ্রকারে পূৰ্ব্বরূপ, তাহাতে  
বিন্দুযাত্র সন্দেহ নাই ॥ ৫৬ ॥

মিথ্যাভূত পাকভৌতিক দ্রব্য যেক্রপ কালক্রমে লয় প্রাপ্ত হয়,  
আত্মার সেক্রপ বিনাশ নাই; সুতরাং আত্মার যখন কহাই লয় হয়  
না, তখন আত্মা নিত্য ও অবিনশ্বর, তাহাতে সন্দেহ নাই ॥ ৫৭ ॥

আত্মা তিন্ন যখন অপর কিছুই নাই, তখন আত্মাকে সৰ্বদা এক  
ও অবিতীৰ্ণ বলা যায়। আর যখন আত্মা তিন্ন অত্র সমস্ত বস্তুই  
মিথ্যা, তখন একমাত্র আত্মাই সত্যস্বরূপ বলিয়া কথিত হইয়া  
থাকে ন ॥ ৫৮ ॥

অজ্ঞানমূলক এই বিশ্বে যখন দুঃখাবলানই সুখ বলিয়া কথিত  
এবং আত্মজ্ঞান হইতেই যখন অত্যন্ত দুঃখের উপশম হইতেছে,  
তখন আত্মাই যে সুখরূপ, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই ॥ ৫৯ ॥

যখন জ্ঞান দ্বারা নিখিল ব্রহ্মাণ্ডের হেতুস্বরূপ অজ্ঞান ধ্বংস  
প্রাপ্ত হইতেছে, তখন আত্মাই জ্ঞানস্বরূপ এবং জ্ঞানই সত্য নিত্য  
পদার্থ ॥ ৬০ ॥

এই অবিল ব্রহ্মাণ্ড যখন কালে নানাবিধ রূপ পরিগ্রহ

ন সৎ বায়ুর্ন চাগ্নিশ্চ ন জলং পৃথিবী ন চ ।  
 নৈভৎ কাষাৎ নেম্বরাদি পূৰ্ণকাত্মা তবৎ কিল ॥ ৬২ ॥  
 বাহ্যানি সৰ্বভূতানি বিনাশং যাস্তি কালতঃ ।  
 যতো বাচো নিবর্তন্তে আত্মা দ্বৈতবিবাক্ষিতঃ ॥ ৬৩ ॥  
 আত্মানমাত্মনো যোগী পশ্যত্যাত্মনি নিশ্চিতম্ ।  
 সৰ্বসকলসম্মানী ত্যক্তমিথ্যাভবগ্রহঃ ॥ ৬৪ ॥  
 আত্মনাত্মনি চাত্মানং দৃষ্ট্বানন্তং সুখাত্মকম্ ।  
 বিশ্বত্যা বিশ্বং রমতে সমাধেষ্টৌত্রতন্তথা ॥ ৬৫ ॥

করিতেছে, তখন বল্লান্যমার্গের অতীত এক আত্মাই যে নিরীকার, তাহাতে কি সংশয় থাকিতে পারে ? ৬১ ॥

আত্মা যখন শূন্য নহেন, বায়ু নহেন, তেজ নহেন, ক্ষিত নহেন, পাক্ভৌতিক দ্রব্য নহেন, অথবা ঈশ্বর অবধি তৃণশুল্ক যাবৎ নম্ব-পরিচ্ছন্ন কোনদ্রব্যই নহেন, তখন তিনি যে পূর্ণরূপ ও অদ্বিতীয়, তাহাকেও সংশয়মাত্র নাই ॥ ৬২ ॥

ঈশ্বরগ্রন্থ বাহুবল্ল সকলই কালসহকারে জন্ম প্রাপ্ত হইয়া থাকে। পরন্তু বাক্যের অগোচর একমাত্র অদ্বিতীয় আত্মাই অনন্তর ॥ ৬৩ ॥

যিনি মিথ্যাভূত সংসার এবং সমস্ত সঙ্কল্প ও বাসনা ত্যাগ পূর্বক আপনাকে (জীবাত্মাকে) পরমাত্মার সহিত মিলিত করেন, সেই যোগী আপনাতে আপনাকে দেখিতে পান, সন্দেহ-নাই ॥ ৬৪ ॥

ভাদ্ধ যোগী দুঃক্লম সমাধিবলে বিশ্বসংসার বিশ্বত হইয়া অন্তর-সুখাত্মক আত্মার দর্শন লাভ করিয়া আপনাতে আপনি ক্রীড়া করিতে থাকেন অর্থাৎ নিত্যানন্দস্বরূপ হইয়া নিত্যানন্দ উপভোগ করিতে থাকেন, সংশয় নাই ॥ ৬৫ ॥

যায়েব বিশ্বজননী নাত্মা তত্ত্ববিদ্যা পরা ।

যদা নাশং সমায়াতি বিশ্বং নাস্তি তদা খলু ॥ ৬৬ ॥

হেতুং সৰ্ব্বমিদং যন্তু মায়াবিলসিতং যতঃ ।

ততো ন প্রীতিবিস্বত্ত্ববিতমুখাত্মকঃ ॥ ৬৭ ॥

অরিমিত্তমুদাসীনং ত্রিবিধিং জ্ঞানিদং জগৎ ।

বাবহারেষু নিয়তং দৃশ্যতে নাত্মা পুনঃ ॥ ৬৮ ॥

এই মিথ্যাত্ব জগৎ অষ্টন-ষটন-পটীয়াসী মায়া হইতেই সমুদ্ভূত হইতেছে, মায়া ত্রি অথ কেহই বিশ্বজননী নহে ; অতএব আত্মজ্ঞান দ্বারা যখন মায়া বিনষ্ট হয়, তখন যোগীর পক্ষে এই মিথ্যাত্ব জগৎপ্রপঞ্চ কিছুই থাকে না ; অর্থাৎ রজ্জুতে ভ্রমজন্তু সর্পজ্ঞান হইলে পরে যখন ঐ ভ্রম বিনষ্ট হয়, তখন যেমন ঐ ভ্রমজনিত সর্প কখনই থাকিতে পারে না, সেইরূপ অবিদ্যার বিনাশ হইলে অবিদ্যাজন্তু জগৎপ্রপঞ্চও কোন প্রকারে দৃষ্টিমার্গে অবস্থিতি করিতে পারে না ॥ ৬৬ ॥

যোগীর পক্ষে এই দৃশ্যমান সমস্ত পদার্থই হেয় অর্থাৎ অগ্রাহ্য ; কারণ, এই সমস্তই মায়াবিলসিতমাত্র । এই জন্তু দেহ, যন প্রভৃতি দৌরিক সুখাত্মক বস্তু সকল কখনই যোগীর প্রীতিজনক হইতে পারে না ॥ ৬৭ ॥

এই জগৎ-প্রপঞ্চ শত্রু, মিত্র বা উদাসীন, এই ত্রিবিধ-ভাববিশিষ্ট ব্যবহার দ্বারা সমস্ত বস্তুতে এই তিন প্রকার ভাব দৃষ্ট হইয়া থাকে, কখনই ইহার অগ্ৰথা হয় না । \* ৬৮ ॥

\* যেরূপ সুখপ্রদ, তাহাই প্রিয় ; যে বস্তু দুঃখকর, তাহাই অপ্রিয় ; আর যে বস্তু সুখকরও নহে, দুঃখপ্রদও নহে, তাহা উদাসীন । প্রত্যেক পদার্থই এক ব্যক্তির পক্ষে সুখকর, অথবা পক্ষে দুঃখপ্রদ এবং কোন ব্যক্তির পক্ষে উদাসীন । বেকপ এক বিজয়ী রাজা নিজ সৈন্তের পক্ষে অনুকূল, বিপক্ষসৈন্তের পক্ষে দুঃখপ্রদ ও ভিন্নদেশীয় লোকের পক্ষে উদাসীন, এই তিন প্রকার ভাব ধারণ

প্রিয়াপ্রিয়াদিভেদস্ত বস্তু নিয়ন্তফুটম্ ।

আত্মোপানিষাদেবং ভবেৎ পুত্রোহপি নাতথা ॥ ৬৯ ॥

মায়াবিস্তিতং বিশ্বং জ্ঞাতৈব শ্রুতিযুক্তিতঃ ।

অধ্যারোপবাদাত্যাং জয়ং কুর্কস্তু যোগিনঃ ॥ ৭০ ॥

কর্মজন্তমিদং বিশ্বং মত্বা কর্ম্মণি বেদতঃ ।

নিখিলোপাধিবিজিতো যদা ভবতি পুরুষঃ ।

তদা বিজয়তেহংগুজ্ঞানরূপী নিরঞ্জনঃ ॥ ৭১ ॥

প্রিয়, অপ্রিয় ও উদাসীন, এই তিনরূপ ভাব সমস্ত দ্রব্যেই নিরন্তর বিদ্যমান আছে । এমন কি, আত্মস্বরূপ পুত্রও উপাধি বিশেষে উক্ত ত্রিবিধ ভাব ধারণ করে, ইহার অগ্রথা হয় না ॥ ৬৯ ॥

বাহ্য চউক, যোগিগণ শ্রুতিযুক্তি অনুসারে অধ্যারোপ \* এবং অপবাদ † দ্বারা এই জগৎ-প্রপঞ্চ মিথ্যা ও মায়া-কল্পিতমাত্র বোধে পরমাত্মাতে ( জীবাত্মায় ) লয় করেন ॥ ৭০ ॥

কর্ম্ম হইতেই সংসার হইতেছে এবং কর্ম্ম কি, তাহা বেদ হইতে অবগত চইয়া মানব যখন নিষিদ্ধ উপাধি জয় করেন অর্থাৎ মানবের

কবেন, অথবা যেমন এক বপবতী যুবতী স্বামী তাহার স্বামীর পক্ষে স্তম্ভপ্রদ, সপত্নীবর্গের পক্ষে দুঃখজনক ও অত্যাচারবর্গের পক্ষে উদাসীন—এই প্রকার জগতেব নিখিল পদার্থ ই ব্যক্তিবিশেষের পক্ষে স্তম্ভজনক, ব্যক্তিবিশেষের পক্ষে দুঃখকর এবং ব্যক্তিবিশেষের পক্ষে উদাসীনভাব অবদান করে ।

\* অধ্যারোপ—মন্য বস্তুতে যে মিথ্যাভূত বস্তুর আবেশ, তাহার নাম অধ্যারোপ । যেমন বজ্রুতে ভ্রমমূলক মূর্খের আবেশ অথবা স্তম্ভিতে ঐ প্রকারে বৌদ্ধের আবেশ, কিংবা সত্যস্বরূপ নির্ভণ নির্দোষ ব্রহ্মে অজ্ঞানমূলক মিথ্যাস্বরূপ বিকাবমর বিশ্বের আবেশ । এইরূপ আবেশই অধ্যারোপ শব্দে অভিহিত ।

† অপবাদ—বজ্রুর বিবর্ত যে মূর্খ, তাহার যে বজ্ররূপেই পর্য্যবসান, স্তম্ভবিবর্ত যে রক্ত, তাহার যে শুষ্কিতমাত্রই পর্য্যবসান, আর প্রজ্বলিত যে

### মায়াপ্রভাবে জগৎসৃষ্টিবর্ণন

সোহামময়ত পুরুষঃ সৃজতে চ প্রজাঃ স্বয়ম্ ।

অবিজ্ঞা ভাসতে যন্মাৎ তন্মান্নিখ্যাংস্বভাবিনী ॥ ৭২ ॥

শুদ্ধব্রহ্মস্বরূপো বিজ্ঞা সহিতো ভবেৎ ।

ব্রহ্ম ভেন সত্যী যান্তি যত আত্মাতে নভঃ ॥ ৭৩ ॥

তন্মাৎ প্রকাশতে বায়ুর্কায়োরগ্নিত্তো জলম্ ।

প্রকাশতে ততঃ পৃথী কল্পনেন্নং স্থিতাহসতী ॥ ৭৪ ॥

কর্মত্যাগ হয় এবং ঘট পট প্রভৃতির ভিন্নজ্ঞান বিজ্ঞমান থাকে না, তখনই তিনি অগুজ্ঞানস্বরূপ নিরঞ্জন ব্রহ্মরূপে বিরাজমান হন ॥ ৭১ ॥

সেই পরমপুরুষ প্রথমতঃ সঙ্কল্প করেন এবং সেই সঙ্কল্প হইতেই প্রজা সমুৎপন্ন হয় । এই সঙ্কল্পের অপর নাম অবিজ্ঞা, অবিজ্ঞাই সৃষ্টির হেতু, সেই হেতু ইচ্ছা মিথ্যাস্বভাবা বলিয়া কথিত ॥ ৭২ ॥

বিজ্ঞার ( শক্তির ) সহিত নির্গুণ ব্রহ্মের সংস্কর্ষ হইলে ব্রহ্মই প্রকৃতিক্রমে পরিণত হইয়া থাকেন । কেহ কেহ এটো বিজ্ঞা বা শক্তিকে ব্রহ্মের ইচ্ছা বলিয়া নির্দেশ করেন । এই অবিজ্ঞাময় পুরুষ হইতে পরম্পর-সম্বন্ধে আকাশের উৎপত্তি হয় ॥ ৭৩ ॥

আকাশ হইতে বায়ু, বায়ু হইতে তেজ, তেজ হইতে জল এবং জল হইতে ক্রিতির উদ্ভব হইতেছে । এইরূপ কল্পনা অমূলক \* ॥ ৭৪ ॥

জগৎ, তাহার যে ব্রহ্মমায়েই পর্য্যবসান, তাহাবই নাম অপবাদ । বথায় উপাদানকাষণ রূপান্তরিত হইয়া অপব বস্তুব উৎপাদক হয়, তাহার নাম বিকাব । যেমন স্বর্ণের বিকাব কেয়ূর ইত্যাদি । আব যেখানে উপাদান-কাষণ রূপান্তরিত হয় না, অথচ অজ্ঞান বশতঃ অগ্নি বস্তুব উৎপত্তি হইয়া, তাহার নাম বিবর্ত ! যেমন বজ্রুব বিবর্ত সর্প ইত্যাদি ।

\* প্রকৃতপক্ষে সংস্করণ ব্রহ্মেই এই সকল কল্পিত হয় । বস্তুতঃ সৃষ্ট বস্তুসমূহেব স্বতন্ত্র সত্তা নাই । সকলই সেই ব্রহ্মের বিকার মাত্র ।

আকাশবায়ুবাকাশপবনাদগ্নিসত্ত্ববঃ ।

ঋতাত্মগ্নেৰ্জলং বোম বাত্যাগ্নিবারিতো যদী ॥ ৭৫ ॥

অং শব্দলক্ষণং বায়ুশব্দলঃ স্পর্শলক্ষণঃ ।

আধ্রুপলক্ষণস্তেজঃ সলিলং রসলক্ষণম্ ॥ ৭৬ ॥

গন্ধলাক্ষণিকা পৃথ্বী নাত্তথা ভবতি কথম্ ।

বিশেষণো গুণশ্রুতিযতঃ শাস্ত্রাদিনির্গতঃ ॥ ৭৭ ॥

আদেকগুণমাকালং দ্বিগুণো বায়ুত্ব্যতে ।

তথৈব ত্রিগুণং তেজো ভাস্ত্রাপশ্চত্বর্গাঃ ॥ ৭৮ ॥

শব্দঃ স্পর্শশ্চ রূপঞ্চ রসো গন্ধস্তথৈব চ ।

এতৎপঞ্চগুণা পৃথ্বী বস্তুতৈঃ বস্তুতেহধুনা ॥ ৭৯ ॥

চক্ষুযা গৃহ্যতে রূপং গন্ধা স্রাণেন গৃহ্যতে ।

রসো রসনয়া স্পর্শ তচ্চ সংগৃহ্যতে পদম ॥ ৮০ ॥

ফলতঃ আকাশ হইতে বায়ু, আকাশসহকৃত বায়ু হইতে তেজ, আকাশবায়ুসহকৃত তেজ হইতে জল এবং আকাশবায়ুতেজসহকৃত জল হইতে পৃথিবীর উৎপত্তি হয় ॥ ৭৫ ॥

শব্দ গগনের লক্ষণ, স্পর্শ চপল অনিলের লক্ষণ, রূপ তেজের লক্ষণ, সলিল রসের লক্ষণ এবং গন্ধ ক্ষিত্তির লক্ষণ । এষ্ট পঞ্চভূতের যে বিশেষ পঞ্চ লক্ষণ উক্ত হইল, কোনরূপেই তাহার অন্তথা হয় না । শাস্ত্রে নিরূপিত হইয়াছে যে, কার্যো কারণভূতের শ্রুতি হইয়া থাকে ॥ ৭৬—৭৭ ॥

এই সত্ত্ব একমাত্র শব্দই আকাশের একটিমাত্র গুণ ; বায়ুর দুইটি গুণ,—শব্দ ও স্পর্শ ; শব্দ, স্পর্শ ও রূপ এষ্ট তিনটি তেজের গুণ ; শব্দ, স্পর্শ, রূপ ও রস এই চারিটি জলের গুণ এবং শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ এই পাঁচটি পৃথিবীর গুণ, বস্তুমাকারী সুধীগণ কারণগুণানুসারে এইরূপই কল্পনা করেন ॥ ৭৮—৭৯ ॥

চক্ষু দ্বারা রূপ-গ্রহণ, নাসিকা দ্বারা গন্ধগ্রহণ, রসনা দ্বারা রস-

প্রোত্বেণ গৃহ্যতে শব্দো নিম্নতং ভাতি নান্ধা। ৮১

চৈতন্ত্যং সর্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চরাচরম্ ।

অস্তি চেৎ কল্পনেন্নং স্ফায়াস্তি চেনস্তি চিন্ময়ঃ ॥ ৮২ ॥

পৃথী শীর্ণা জলে মগ্না জলং মগ্নঞ্চ তেজসি ।

লীনং বায়ৌ তথা তেজো বোয়সি বাতো ভৃগুং ববৌ ।

অবিজ্ঞান্যং মহাকাশো লীয়তে পরমে পদে ॥ ৮৩ ॥

বিক্ষেপাবরণা শক্তিহ রন্তু'হ্মখরুপিণী ।

জড়রূপা মহামায়ী রজঃসত্ত্বতমোগুণা ॥ ৮৪ ॥

স্যা মায়াবরণশক্ত্যাবৃত্তা বিজ্ঞানরুপিণী ।

দর্শয়েজ্জগদাকারং তং বিক্ষেপস্বভাবতঃ ॥ ৮৫ ॥

গ্রহণ, অগ্নিদ্বিষ দ্বারা স্পর্শ-গ্রহণ এবং শ্রবণ দ্বারা শব্দ-গ্রহণ হয় ; অর্থাৎ পঞ্চ ইন্দ্রিয় দ্বারা এই পঞ্চ বিষয় উপলব্ধ হইয়া থাকে ; কদাচ ইহার অন্তথা হয় না ॥ ৮০—৮১ ॥

জগতের অস্তিত্ব কল্পনা করিলেই বুঝিতে হইবে যে, একমাত্র চিৎস্বরূপ ব্রহ্ম হইতেই এই চরাচর ব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি হইয়াছে। পবন জগতের অস্তিত্ব অস্বীকার করিলে ইহাই প্রতীয়মান হয় যে, সেই একমাত্র চিন্ময় ব্রহ্মই বিজ্ঞমান আছেন, অন্য কিছুই নাই ॥ ৮২ ॥

প্রলয়কালে ধরা বিশীর্ণা হইয়া জলে বিলীন হয় এবং জল তেজে, তেজ বায়ুতে, বায়ু গগনে, গগন অবিজ্ঞাতে ও অবিজ্ঞা সেই পরমব্রহ্মে লয় পাইয়া থাকে ॥ ৮৩ ॥

সত্ত্ব, রজঃ ও তম এই ত্রিগুণময়ী মায়া স্বরূপতঃ জড়রুপিণী, দুঃখরুপিণী ও দুঃস্বভাৱী। এই মায়ায় বিক্ষেপ-শক্তি ও আবরণশক্তি নামে দুইটি শক্তি আছে। যে শক্তি সত্যস্বরূপ ব্রহ্মে জগৎ আভাসিত করিতেছে, তাহার নাম বিক্ষেপশক্তি এবং যে শক্তি সত্যস্বরূপ ব্রহ্মকে আবৃত করিয়া রাখে, তাহার নাম আবরণশক্তি ॥ ৮৪ ॥

এই অজ্ঞানরূপা মায়া আবরণ-শক্তি দ্বারা দিকারবিহীন নিরঞ্জন

তমোগুণাধিকা বিদ্যা যা সা দুর্গা ভবেৎ স্বয়ম্ ।  
 ঈশ্বরস্তদুপহিতং চৈতন্যং তদভূদ্ ধ্রুবম্ ॥ ৮৬ ॥  
 সত্ত্বাধিকা চ যা বিদ্যা লক্ষ্মীঃ সা দিব্যরূপিণী ।  
 চৈতন্যং তদুপহিতং বিষ্ণুর্ভবতি নানুথা ॥ ৮৭ ॥  
 রজোগুণাধিকা বিদ্যা ক্ষেয়া বৈ সা সরস্বতী ।  
 যশ্চৈৎস্বরূপী ভবতি ব্রহ্মা তদুপধায়িকা ॥ ৮৮ ॥  
 ঈশাজ্ঞাঃ সকলা দেবা দৃশ্যস্তে পরমাত্মনি ।  
 শরীরাদি জড়ং সর্বং সা বিদ্যা তন্তুথা তথা ॥ ৮৯ ॥  
 এবংরূপেণ কল্যাস্তে কল্লনা বিশ্বশস্তবম্ ।  
 তত্ত্বাত্ত্বং তবস্তীহ কল্লনাশ্চোত্তমোদিতা ॥ ৯০ ॥

ব্রহ্মকে আচ্ছন্ন করার বিক্ষেপশক্তি বলে তাঁহাকেই ভগদ্যাকারে প্রদর্শন করাইয়া থাকেন ॥ ৮৫ ॥

এই মায়া যখন তমোগুণাধিকা হন, তৎকালেই তাঁহাকে দুর্গা নামে আহ্বান করা যায় আর তদুপহিত চৈতন্যকে ব্রহ্ম নামে অভিহিত করা হয় ॥ ৮৬ ॥

এই মায়া যখন সত্ত্বগুণাধিকা হন, তৎকালে দিব্যরূপিণী লক্ষ্মী হইয়া থাকেন এবং এই সত্ত্বগুণপ্রধান মায়াতে অমুপ্রবিষ্ট চৈতন্যই বিষ্ণু নামে কথিত ॥ ৮৭ ॥

এই মায়াতে রজোগুণের আধিক্য নাইলেই তাঁহাকে সরস্বতী কহে এবং এই রজোগুণাধিকা মায়াতে অমুপ্রবিষ্ট চৈতন্যকেই ব্রহ্মা বলা যায় ॥ ৮৮ ॥

এখন দেখা যাইতেছে যে, মহেশ্বরাদি অনিল দেবতাই পরমাত্মা হইতে পৃথক্ নহেন এবং দেহাদি যাবতীয় জড়বস্তু আদিভিন্ন ভিন্ন অপর কিছুই নহে; সুতরাং দেহাদি সমস্ত জগৎ গগনজাত পুষ্পবৎ মিথ্যা ॥ ৮৯ ॥

জগৎ-কল্লনাকারিণী এইরূপেই ভগবতের সৃষ্টি কল্লনা করেন,



প্রণেয়তাদিরূপেণ সর্ববস্তু প্রকাশ্যতে ।

তুর্থাৎ বস্তু নাস্ত্যেব ভাস্কো বর্ত্ততে পরম্ ॥ ১১ ॥

স্বরূপত্বেন রূপেণ স্বরূপং বস্তু ভাস্যতে ।

বিশেষণকোপাদানে ভেদো ভবতি নাশ্রযা । ১২ ॥

একঃ সত্তাপূরিতানন্দরূপঃ, পূর্ণো ব্যাপী বর্ত্ততে নাস্তি কিঞ্চৎ ।

এতজ্জ্ঞানং যঃ করোত্যেব নিত্যং, মুক্তঃ স শ্রীশ্রীত্বসংসারহঃবাৎ ॥ ১৩ ॥

যশ্চারোপাপবাদা চ্যং ব্রহ্ম সর্বে লয়ং গতাঃ ।

স একো বর্ত্ততে নাশ্রয় তচ্চিন্তেনাবধাৰ্য্যতে ॥ ১৪ ॥

আর এই বস্তুনাশ্রয়স্বরূপেই পরস্পর পরিচালিত হইয়া তত্ত্ব-অতত্ত্বরূপে বিচার্যমান হয় ॥ ১০ ॥

জগতের নির্মল বস্তুই জ্ঞাতা, জ্ঞেয় ও জ্ঞানরূপে প্রতিভাত হইতেছে । ফলতঃ জগতের কোন দ্রব্যেরই প্রকৃত সত্তা নাই ; বস্তুর ভাস্ক একমাত্র আত্মাই আবহমান শোভা পাইতেছেন ॥ ১১ ॥

জগতের ব্যবতীৰ্ণ পদার্থ ব্রহ্মের স্বরূপমাত্র ; আর স্বরূপ দ্বারাই ব্রহ্মস্বরূপ দ্রব্যও প্রকাশমান হইতেছে । এই সংসারে যে সকল ভিন্ন পদার্থ ঘটপটাদি, কলভেদ দ্বারাই তাহার পার্থক্য লক্ষ্যত হয় মাত্র, বস্তুর তাহার কোনরূপ ভেদ নাই ॥ ১২ ॥

সংস্বরূপ অনন্দময় সর্বব্যাপী একমাত্র অক্ষয় পূর্ণস্বাই শোভা পাইতেছেন ; ব্রহ্ম নিঃশ্রু অন্য কোন পদার্থই জগতে নাই ; শ্রীগুরুর কৃপায় বাহার এই জ্ঞান ব্রহ্মমূল হয়, তিনি অন্তর্মূহুরূপ সাংসারিক বাতনা হইতে পরিত্রাণ প্রাপ্ত হন ॥ ১৩ ॥

অধ্যারোপ ও অপবাদ দ্বারা ‘কং তং’ পদার্থের স্তম্ভি হইলে বাহ্যতে সমস্ত জগৎ লয় পায়, একমাত্র সেই পরব্রহ্মই সর্বস্থানে শোভা পাইতেছেন, অস্তিত্ব নাই ; যোগী ব্যক্তি একমাত্র হইয়াই ক্রমে ধারণ করেন ॥ ১৪ ॥

পিতৃব্রহ্মমহাৎ কোষাজ্জায়তে পূৰ্ব্বকৰ্ম্মভঃ ।

তচ্ছরীরং বিদূৰ্হঃখং স্বপ্রাগ্ভোগায় সুন্দরম ॥ ২৫ ॥

মাংসার্হস্য যুমজ্জাদিনির্মিতং ভোগমন্দিরম ।

কেবলং দুঃখভোগায় নাভীস্তুতিপ্তিশ্চক্ৰম ॥ ২৬ ॥

পারমেষ্ঠ্যমিদং গাত্ৰং পঞ্চভূতবিনির্মিতম ।

ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকং দুঃখসুখভোগায় কল্পিতম ॥ ২৭ ॥

বিন্দুঃ শিবো রজঃ শক্তিৰুত্তমো মেলনাৎ স্বয়ম্ ।

স্বপ্রভূতানি জায়ন্তে যন্তজ্যা জড়রূপয়া ॥ ২৮ ॥

তৎপঞ্চাকরণাৎ স্থলাভ্যাসংখ্যানি সংগতে ।

ব্রহ্মাণ্ডস্থানি বক্ষুনি যত্র জীবোহস্থি কৰ্ম্মভিঃ ॥ ২৯ ॥

পিতার অন্নময় কোষ হইতে পুরাকৃত কার্যনিবন্ধন যে দেহ উৎপন্ন হয়, তাহা প্রথমতঃ দেখিতে রমণীয় বটে, কিন্তু সৰ্ব্বথা যাতনাময় । কারণ, পূৰ্ব্বসঞ্চিত পাপপুণ্যভোগার্থেই এই দেহ জাত করা যায় ॥ ২৫ ॥

মাংস, অস্থি, স্নায়ু, মজ্জা ইত্যাদি ষাট্ দ্বারা গঠিত, নাভীপুঞ্জে গ্রথিত, ভোগারতনস্বরূপ এই জীবদেহ কেবল ক্লেশভোগেই আধার ॥ ২৬ ॥

ব্রহ্ম-নির্মিত পঞ্চভূতাত্মক এই দেহকেই ব্রহ্মাণ্ড কহে । পুরাকৃত কৰ্ম্মফলসারে দুঃখ ও সুখভোগার্থেই এই দেহ পাকবল্লিত হইয়াছে ॥ ২৭ ॥

বিন্দু শিবস্বরূপ এবং রজঃ শক্তিস্বরূপ ; এই দুইটির মিলন হইলে স্বয়ং আত্মা জড়রূপিনী নিজশক্তি দ্বারা বহুরূপে প্রকাশমান হন ॥ ২৮ ॥

স্বয়ং পঞ্চভূতের পঞ্চীকরণ ভাব হইলে ব্রহ্মাণ্ডস্থ অসংখ্য স্থানান্তর উৎপত্তি হয় । এই ব্রহ্মসকলেই জীবগণ নিজ নিজ কৰ্ম্মফলসারে অধিষ্ঠিত আছেন ॥ ২৯ ॥

তদ্বৃত্তপঞ্চকাং সৰ্ব্বং ভোগাধ্যাং জীবসংজ্ঞকম্ ।  
 পূৰ্ব্বকৰ্ম্মাহুরোগেন করোমি ঘটনামহম্ ॥ ১০০ ॥  
 অজড়ঃ সৰ্ব্বভূতস্থে জড়স্থতা ভূনক্তি তৎ ।  
 জড়াং স্বকৰ্ম্মভিৰ্ক্লেদ্যে জীবাখ্যে বিবিধে ভবেৎ ॥ ১০১ ॥  
 ভোগাশ্রোৎপত্তে কৰ্ম্ম ব্রহ্মাত্মাখ্যে পুনঃ পুনঃ ।  
 জীবন্ত লায়তে ভোগাবসানে চ স্বকৰ্ম্মাভঃ ॥ ১০২ ॥

ইতি ত্রিশিবসংহিতায়াং যোগশাস্ত্রে লব্ধপ্রকরণং  
 নাম প্রথমঃ পটলঃ ॥ ১ ॥

ঐ পঞ্চভূত হইতেই জীবের ভোগশরীর (স্থলদেহ) উৎপন্ন  
 হইয়াছে। জীবের পূৰ্ব্বকৃত পাপপুণ্য অমুসারে আত্মা (আত্মা)  
 হইতেই এই সমস্ত ঘটনা ঘটে ॥ ১০০ ॥

বস্তুতঃ আত্মা জড়স্বরূপ নহেন; পরন্তু তিনি সৰ্ব্বভূতস্থ হইয়া  
 জড়পদার্থ আশ্রয় পূৰ্ব্বক জীবগণের জড়পদার্থ ভোগ করিতেছেন।  
 জড়দ্রব্য হইতে নিজ নিজ পাপপুণ্যরূপ কার্য্য দ্বারা বদ্ধ জীব এইরূপে  
 বহিবিব হইয়া থাকেন ॥ ১০১ ॥

এই জগতে পাপপুণ্যরূপ কার্য্যই বারংবার ভোগের কারণ হইয়া  
 নিত্য কৰ্ম্ম দ্বারা জীবের ভোগসমাপ্তি হইলেই তিনি পরমব্রহ্মে লব্ধ  
 প্রাপ্ত হন। পরন্তু যতদিন পাপপুণ্যরূপ কৰ্ম্ম থাকিবে, ততদিন  
 কখনই ভোগের শেষ হইবে না, মোক্ষও হইতে পারিবে না ॥ ১০২ ॥

ইতি লব্ধপ্রকরণ নামক প্রথম পটল সমাপ্ত ।

## দ্বিতীয়-পটলঃ

( পিণ্ডব্রহ্মাণ্ড ও জীবাত্মপ্রাপ্তি )

দেহরূপ ক্ষুদ্রব্রহ্মাণ্ডে সরিত-সাগারাদির সংস্থানবর্ণন

দেহেহ্মিন্ বর্ততে মেকঃ সপ্তদ্বীপসমাবৃতঃ ।

সরিতঃ সাগরাঃ শৈলাঃ ক্ষেত্রাণি ক্ষেত্রপালকাঃ ॥ ১ ॥

ঋষয়ো মুনয়ঃ সর্কৌ নক্ষত্রাণি গ্রহাস্তথা ।

পুণ্যতীর্থানি পীঠানি বর্তন্তে পীঠদেবতাঃ ॥ ২ ॥

সৃষ্টিসংহারকর্তারো ভ্রমন্তৌ শশিতাস্করৌ ।

নভো বায়ুশ্চ বহিষ্চ জলং পৃথ্বী তথৈব চ ॥ ৩ ॥

ত্রৈলোক্যে যানি ভূতানি তানি সর্কানি দেহতঃ ।

মেকং সংবেষ্ট্য সর্বত্র ব্যবহাঃ প্রবর্ততে ॥ ৪ ॥

এই মনুশ্যশরীরে সপ্তদ্বীপ সংযুক্ত সূর্যের পক্ষত, নদ-নদীসমূহ সমুদ্রসমূহ, শৈলসকল, ক্ষেত্রসমূহ, ক্ষেত্রপালগণ, ঋষিসঙ্ঘ, মুনিবর্গ, নক্ষত্রকূল, গ্রহবর্গ, পুণ্যতীর্থসকল, পীঠস্থানসমূহ ও পীঠদেবতাগণ অধিষ্ঠান করিতেছেন ॥ ১-২ ॥

বিশেষতঃ, এই শরীরে সৃষ্টিনাশকারী রবিশশী সর্বদা ভ্রমণ করিতেছেন । ব্যোম, বায়ু, বহি, সলিল ও মেদিনী এই সকলও এই শরীরে বিদ্যমান রহিয়াছে ॥ ৩ ॥

ফল কথা, ত্রৈলোক্যমধ্যে যে সকল দ্রব্য যে ভাবে আছে, দেহেও তৎসমুদায় দ্রব্য সেইরূপ মেক অবলম্বন পূর্বক অবস্থান করতঃ স্বীয় স্বীয় কৰ্ম নির্বাহ করিতেছে ॥ ৪ ॥

জানাতি যঃ সৰ্বমিদং স যোগী নাত্ত সংশয়ঃ । ৫ ॥

ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকে দেহে যথাদেশং ব্যবস্থিতঃ ।

মেকশৃঙ্গে সুধারশ্মিধ্বিরষ্টকলয়া যুতঃ ॥ ৬ ॥

বর্ততেহহনিশং সোহপি সুধাং বর্যত্যাধোমুখঃ ।

ততোহিহুতং বিখাভুতং যাতি স্মৃশ্চং যথা চ বৈ ॥ ৭ ॥

ইভামার্গেন পুষ্ঠার্থং যাতি মন্দাকিনীজলম্ ।

পুষ্কাসিক সততং দেহমিভামার্গেন নিশ্চিতম্ ॥ ৮ ॥

এষ পীযুষশ্মিত্তি বামপার্শ্বে ব্যবস্থিতঃ ।

অপরঃ শুদ্ধদুগ্ধাকো চর্যকর্ষিতমণ্ডলঃ ।

মহ্যমার্গেন স্বর্গাং মেবো সংযাতি চন্দ্রমাঃ ॥ ৯ ॥

যিনি এই সকল বিষয় জ্ঞাত আছেন, তিনিই যোগী, সংশয়  
নাই ॥ ৫ ॥

পৃথিবীস্থ সমস্ত দ্রব্যই ব্রহ্মাণ্ডরূপ এই শরীরের যথাস্থলে বর্তমান  
করিয়াছে। মেকর উপরিতলগে ঘোড়শকলাব পূর্ণ চন্দ্রমা সর্কদা  
বর্তমান করিয়াছেন। এই চন্দ্রে সর্কদাই নিম্নে সুধাবর্ষণ করেন। সেই  
পবিত্র সুধা দুই ভাগে বিভক্ত হইয়া স্মৃশ্চরূপে নাভীদ্বারে গমন করিয়া  
থাকে ॥ ৬-৭ ॥

এই দুই ভাগ অমৃতের মধ্যে এক ভাগ অমৃত শরীরের পুষ্টিব জন্য  
মন্দাকিনীরূপা ইড়া নাড়ীতে প্রতিষ্ঠিত হইয়া চন্দ্ররূপে পরিণত  
হয়। ইন্টা দ্বারা সমস্ত শরীরের পুষ্টিবর্দ্ধন হইয়া থাকে, সংশয়  
নাই ॥ ৮ ॥

এই সুধায় কিরণ বামভাগে সঞ্চয়িত হইয়াছে। কেননা,  
বামভাগেই চৈত্রী নাড়ীর অবস্থান। চন্দ্রমণ্ডলস্থিত দ্বিতীয় অমৃতময়  
কিরণ বিশুদ্ধ দুগ্ধরূপে স্বৈতর্য ও আনন্দপ্রদ। সৃষ্টিভজ্ঞা সুযুগপৎ  
দ্বারা এই অমৃতময়-কিরণ মেকুতে গমন করিতেছে ॥ ৯ ॥

মেরুমূলে স্থিতঃ সূর্য্যঃ স্তলা-দ্বাদশসংযুতঃ ।  
 দক্ষিণে পশ্চি রাশ্মিভিক্ষিপ্তত্বাৎ প্রজাপতিঃ ॥ ১০ ॥  
 পীযুষশ্মি-নিষ্যাগং ধাতুশ্চ গ্রাসতি ক্রবম্ ।  
 সর্গীরমণ্ডলৈঃ সূর্য্যো ভ্রমতে সর্ব্ববিগ্রহে ॥ ১১ ॥  
 এষা সূর্য্যাপরা মুক্তির্নির্বাণং দক্ষিণে পশ্চি !  
 বহতে লগ্নযোগেন সৃষ্টিং হারকারকঃ ॥ ১২ ॥

সার্কিলক্ষত্রয়নাড়ীর মধ্যে প্রধাননাড়ীনির্ণয়  
 সার্কিলক্ষত্রয়ং নাড্যঃ সান্ত দেহান্তরে নৃণাম্ ।  
 প্রধানভূতা নাড্যস্ত তাসু মধ্যাস্ততুর্দিশ ॥ ১৩ ॥  
 সুষ্মেড়া পিঙ্গলা চ গাকারী হস্তিজিহ্বকা ।  
 কূহুঃ সরস্বতী পুষা শাজনী চ পরিস্রবী ॥ ১৪ ॥

মেরুপ্রদেশে দ্বাদশকলা-সম্পন্ন প্রজাপতি সূর্য্য অবস্থিতি  
 করিতেছেন। এই সূর্য্য উদ্ধরাশ্ম হইয়া রাশ্মি দ্বারা দক্ষিণমার্গে অর্থাৎ  
 পিঙ্গলানাড়ীতে প্রবহমান হন এবং নিজ কিরণ দ্বারা চন্দ্রমণ্ডলের  
 সমুত্তম কিরণ ও শরীরস্থ ধাতুসমূহ গ্রাস করিয়া থাকেন। এই  
 সূর্য্যমণ্ডলই আবার বায়ুমণ্ডল কতক পরিচালিত হইয়া সমস্ত শরীরে  
 বিচরণ করে ॥ ১০-১১ ॥

বস্তুতঃ এই বিচরণকারী সূর্য্য মেরুমণ্ডলস্থিত সূর্য্যের অপর একটি  
 মুক্তি। ইনি ৮গ্র অমুসারে দক্ষিণমার্গে (পিঙ্গলা নাড়ীতে) সঞ্চাতিত  
 হইয়া মুক্তি-পদ-দায়িনী হন, আবার ৮গ্র অমুসারেই ইনি সৃষ্ট বস্তুসকল  
 নশও করিয়া থাকেন ॥ ১২ ॥

মনুষ্যদেহ-মধ্যে তিন লক্ষ পঞ্চাশৎ সহস্র নাড়ী বিद्यমান আছে।  
 এই সকল নাড়ীর মধ্যে যে চতুর্দশ নাড়ী প্রধান, তাহাদের নাম বর্ণন  
 করিতেছি ॥ ১৩ ॥

যথা—সুষ্মা, ইড়া, পিঙ্গলা, গাকারী, হস্তিজিহ্বা, কূহু, সরস্বতী,

বাকুশ্যমুখ্য চৈব বিশ্বোদরী যশস্বিনী ।

এতান্ন তিস্রো মুখ্যাঃ স্যাঃ পিঙ্গলেডামুখ্যিকা ॥ ১৫ ॥

তিস্রেষেকা মুখ্যৈব মুখ্যা সা যোগবল্লভা ।

অন্ত্যাস্তদাশ্রয়ং কৃত্বা নাড্যঃ সন্তি হি দেহিনাম্ ॥ ১৬ ॥

সর্কাস্চাধোমুখা নাড্যঃ পদ্মতন্তুনিভাঃ স্থিতাঃ ।

পৃষ্ঠবংশং সমাপ্রিত্য সোমসূর্য্যাগ্নিক্রপিনী ॥ ১৭ ॥

তাসাং মধ্যে গতা নাড়ী চিত্রা স্যাৎ মম বল্লভা ।

ব্রহ্মরন্ধ্রং তত্রৈব সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতবং গতম্ ॥ ১৮ ॥

পঞ্চবর্ণে জ্ঞান্য শুদ্ধা সুষুম্নামধ্যাঢ়িনী ।

দেহস্তোপাধিক্রপা সা সুষুম্নামধ্যাক্রপিনী ॥ ১৯ ॥

সূর্য, শিঙ্গিনী, পদ্মাস্বনী, বাকুলী, অলমুখা, বিশ্বোদরী ও যশস্বিনী ।

এই চতুর্দশ নাড়ীর মধ্যে আবার ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুমা, এই তিনটি নাড়ী শ্রেষ্ঠ ॥ ১৪-১৫ ॥

এই তিনটি নাড়ীর ভিতরেও আবার সুষুম্না নাড়ীই সর্কপ্রধানা ও যোগসাধনের উপযোগিনী । মনুষ্যাগণের অন্ত্যান্ত নাড়ীসকল এই সুষুম্না নাড়ীকে আশ্রয় করিয়াই বস্তুমান আছে ॥ ১৬ ॥

সোম, সূর্য ও অগ্নিক্রপা ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুমা নাড়ী যেকদও আশ্রয় পূর্বক অধোমুখে অবস্থিতি করিতেছে । এই তিনটি নাড়ী পদ্মস্তম্ভের ত্রায় সূক্ষ্ম । এই তিনটি নাড়ীর মধ্যে সুষুম্না নাড়ীর মধ্যস্থিত চিত্রা নামক নাড়ীই আনার অত্যন্ত প্রিয় । এই চিত্রা নাড়ীর ভিতরে সূক্ষ্ম হইতেও সূক্ষ্মতর ব্রহ্মবিবর রহিয়াছে ॥ ১৭—১৮ ॥

সুষুম্না-মধ্যবর্তিনী এই চিত্রা নাড়ী পঞ্চবর্ণে সমুজ্জ্বলা ও শিশুজা ।

\* এই ব্রহ্মবিবর দ্বারা কুলকুণ্ডলিনী নৃনাথাব ইহাতে সহস্রাবে গমন পূর্বক শব্দমন্ত্রে মিলিত হন । এই কারণে ইহা ব্রহ্মবিবর, ব্রহ্মরন্ধ্র বা ব্রহ্মপথ বলিয়া বিখ্যাত ।

দিব্যমার্গমিদং প্রোক্তমমৃতানন্দকারকম্ ।

ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রো ছুরিতৌষং বিনাশয়েৎ ॥ ২০ ॥

### মূলধারবর্ণন

স্ত্রীভ্যস্তু দ্ব্যঙ্গুলাদুর্দ্ধং মেঢ়াভ্যস্তু দ্ব্যঙ্গুলাদধঃ ।

চতুঃস্কুলবিস্তারমাধাৎ বর্ততে সমম্ ॥ ২১ ॥

তন্মিমাধারপাথোজে কর্ণিকাম্বাং সুশোভনা ।

ত্রিকোণা বর্ততে যোনিঃ সর্বতঃক্ষেপু গোপিতা ॥ ২২ ॥

তত্র বিদ্বাঙ্গভাকারা কুণ্ডলী পরমদেবতা ।

সার্কিত্রিকারা কুটীলা শুষুম্নামার্গসংস্থিতা ॥ ২৩ ॥

জগৎসংসৃষ্টিক্রুপা সা নির্মাণে সত্যতোদিতা ।

বাচামবাচ্যা বাসুদেবী সদা দেবৈর্নামস্তুতা ॥ ২৪ ॥

বস্তুঃ শুষুম্নার মধ্যভাগকেই চিত্রা নাড়ী বলা যায় । এই নাড়ী দেহমূলস্বরূপা ॥ ১৯ ॥

চিত্রা নাড়ীর অন্তর্গত এই ব্রহ্মবিবরই দিব্যপথ বলিয়া প্রতিষ্ঠিত । ইহা অমৃত ও আনন্দ-প্রদ । যোগীরা ইহার ধ্যান করিবামাত্র পাপসমূহ হইতে পরিত্রাণ পাইয়া থাকেন ॥ ২০ ॥

গুহ্যদ্বারের অঙ্গুলিদ্বয় উর্দ্ধে মেঢ়স্থানের অঙ্গুলিদ্বয় নিম্নে চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত মূলধারপদ্ম আছে ॥ ২১ ॥

এই মূলধারপদ্মের কর্ণিকামধ্যে অতি সুশোভন একটি ত্রিকোণ-মণ্ডল বিরাজিত রহিয়াছে । এই ত্রিকোণমণ্ডলকে যোনিমণ্ডল কহে । ইহা সমস্ত তত্ত্বেই গোপনীয় ॥ ২২ ॥

এই যোনিমণ্ডলের মধ্যপ্রদেশে বিদ্বাঙ্গভার জায় আকারসম্পন্ন সার্কিত্রিবল্লভাকারা কুটীলা পরমদেবতা কুলকুণ্ডলিনী ব্রহ্মপথ দোষ করতঃ অবস্থান করিতেছেন ॥ ২৩ ॥

জগৎসংসৃষ্টিক্রুপা এই কুলকুণ্ডলিনী নিরন্তর বিবিধসৃষ্টিকরণে



ইডানান্না তু বা নাড়ী বায়মার্গে ব্যবস্থিতা।

সুস্মাঃ সা সমাপ্লিষ্য দক্ষনাসাপুটং গতা ॥ ২৫ ॥

পিঙ্গলা নাম যা না নাড়ী দক্ষমার্গে ব্যবস্থিতা।

মধ্যনাড়ীং সমাপ্লিষ্য বামনাসাপুটং গতা ॥ ২৬ ॥

সমুচ্চতঃ, তাঁর বাগ্‌দেবী, সর্বদেবের পুত্রনান্না ও বাক্যের বাহুত্বতা ॥ ২৫ ॥ \*

ইডানান্না যে নাড়ী বায়মার্গে বিজ্ঞান আছে, তাহা সুস্মা নাড়ীকে আলিঙ্গন পূর্বক চক্রে চক্রে বেঠন করিয়া দক্ষিণ-নাসাজিহ্বা দিয়া আচ্ছাদিত একত্র হইয়াছে ॥ ২৫ ॥

শরীরের দক্ষিণভাগে পিঙ্গলা নামে যে নাড়ী বিজ্ঞান আছে, ঐ

\* বোধসৌকর্য্যার্থ এই বিষয়ে কিছু বিস্তৃত আলোচনা করা হইল। মূলধারার পক্ষে কুলকুণ্ডলিনী, সাবিত্রী এবং প্রজা বিজ্ঞান। কুলকুণ্ডলিনীর অপর একটি নৃত্ত সাবিত্রী। কেন না, কুলকুণ্ডলিনী বেকপ বর্ণময়ী, সাবিত্রীও তদ্রূপ বর্ণময়ী। এই কুলকুণ্ডলিনী হইতেই বাক্যের উদ্ভব হইয়া থাকে। সেই জন্ম তিনি বাগ্‌দেবতা নামেও কথিত হন। বাক্য যখন উদ্ভূত হয়, তখন এই কুলকুণ্ডলিনী হইতেই একটি শক্তি উদ্গত হয়, এই যে শক্তি, ইনি সত্ত্বপ্রধান। এই সত্ত্বপ্রধান শক্তি যে সময় বজ্রোৎপাদে অনুবিদ্ধ হইয়া থাকেন, তৎকালে ঐ শক্তি ধ্বনি শব্দে কথিত হন। তৎপরে ঐ ধ্বনি যখন তমোগুণে অনুবিদ্ধ হন, তখন নাদরূপে পরিণতি প্রাপ্ত হন। তাহার পর ঐ নাদে তমোগুণের আধিক্য হইলেই উহা নিরোধিকার বলিয়া অভিহিত হন। তৎপরে ঐ নিরোধিকার রজঃ ও তমোগুণের প্রাচুর্য্য ঘটিলেই অহঙ্কর, এবং অহঙ্করের পরিণতি বিন্দু উৎপন্ন হইয়া থাকে। তাহার পর ঐ বিন্দু মূলধারে প্রবেশ করিয়া পরিপুষ্ট হইলে, পর্বা, স্বাধিষ্ঠানে উন্নীত হইলে পঞ্চমী, অনাহত চক্রে উপস্থিত হইলে মধ্যমা, এবং কণ্ঠে প্রবেশ করিলে বৈখরী নামে আখ্যাত হন। আবার এই বৈখরী কণ্ঠ, তালু, দন্ত, ওষ্ঠ, মূর্ধা এবং জিহবার সহায়তায় বিবিধ বর্ণ এবং তাহার সমষ্টিভাবে বাক্যরূপে প্রকাশিত হন। অতএব দেখা যাইতেছে, প্রকৃত পক্ষে এই কুলকুণ্ডলিনীই বাগ্‌দেবতা।

ইডার্পিন্দলমোক্ষার্থে শুষ্ক বা ভবেৎ শুষ্ক ।

বটস্থানেষু চ বটশক্তি বটপদ্মং যোগিনো বিদ্বঃ ॥ ২৭ ॥

পঞ্চস্থানশুষ্কানাং নামানি স্যুর্বহূন চ ।

প্রয়োজনবশাত্তানি জ্ঞাতব্যানীহ শাস্ত্রকে ॥ ২৮ ॥

অপরপর নাড়ীসংস্থানকীর্তন

অত্রা যান্ত্যপরা নাড়ী মূলাধারাৎ সমুখিতা ।

রসনামেচ, বুধণপাদাঙ্গুষ্ঠঞ্চ নাসিকাম্ ॥ ২৯ ॥

নাড়ীও ঐ প্রকারে শুষ্ক নাড়ীকে আভিজন পূর্বক চক্রে চক্রে বেষ্টন করিয়া বামনাসাপট দিয়া আজ্ঞাচক্রে ত্রিবেণীস্থলে সম্মিলিত হইয়াছে ॥ ২৬ ॥ \*

ইডা ও পিঙ্গলা এই দুইটি নাড়ীর মধ্যপ্রদেশে ছয় স্থানে ছয়টি পদ্ম ও ছয়টি শক্তি আছে ; তাহা কেবল যোগিগণেরই জ্ঞাতব্য ॥ ২৭ ॥ †

শুষ্কতার মধ্যে যে পঞ্চস্থান, পঞ্চ শূত্র বা পঞ্চ চক্র আছে, তাহার নাম অসংখ্য । তৎসমস্ত এ স্থানে বক্তব্য নহে । আবশ্যকমতে (কুন্দযামলাদি) অপরপর তন্ত্রে তাহা বিদিত হইতে পারা যাইবে ॥ ২৮ ॥

মূলাধার পদ্ম হইতে যে সকল নাড়ী উখিতা হইয়াছে, উহার 'ভিহ্ব', মেচ, বুধণ, পাদাঙ্গুষ্ঠ, নাসিকা, কক্ষ, চক্ষু, অঙ্গুষ্ঠ, কর্ণ, পায়ু,

\* এই তিন নাড়ী অর্থাৎ ইডা, পিঙ্গলা ও শুষ্ক, গঙ্গা, যমুনা ও সব্বতী নামেও আখ্যাত হইয়া থাকে । এই নাড়ীত্রয় আজ্ঞাচক্র হইতে স্বতন্ত্রভাবে প্রবাহিত হইয়া মূলাধারে প্রবেশপূর্বক পুনরায় একত্র হইয়াছে । এই নিমিত্ত আজ্ঞাচক্র মুক্ত ত্রিবেণী এবং মূলাধার চক্র-ত্রিবেণী নামে কথিত হইয়া থাকে । এই চক্রদ্বয় সাধাদগ্ধভাবে ত্রিবেণী বলা হয় ।

† পদ্মদটক যথাক্রমে মূলাধার, বাহিষ্ঠান, মণিপুত্র, অনাহত, বিশুদ্ধ ও আজ্ঞাচক্র নামে প্রসিদ্ধ এবং ছয়টি শক্তি যথাক্রমে ডাকিনী, বাকিনী, লাকিনী, কাকিনী, শাকিনী ও কাকিনী নামে প্রকীর্তিত ।

কক্ষনেত্রাজুষ্ঠকর্ণং সর্বাঙ্গং পায়ুকক্ষিকম্ ।  
 লক্ষ্য নিবর্ততে সা বৈ যথাদেশসমুদ্ভবা ॥ ৩০ ॥  
 এভাভ্য এব নাড়ীভ্যঃ শাখোপশাখতঃ ক্রমাৎ ।  
 সার্বলক্ষ্যত্রয়ং জাতং যথাভাগব্যবস্থিতম্ ॥ ৩১ ॥  
 এভা ভোগবহা নাড়্যো বায়ুসঞ্চাররক্ষকাঃ ।  
 ওতপ্রোতভিসংব্যাপ্য তিষ্ঠন্ত্যগ্নিন্ কলেবরে ॥ ৩২ ॥

### অন্নপাচক বহিসংস্থান

সূর্য্যমণ্ডলমধ্যস্থকলাদ্বাদশসংযুতঃ ।  
 বস্তিদেবে জলহৃদ্বির্বর্ততে চান্নপাচকঃ ॥ ৩৩ ॥  
 বৈশ্বানরাগ্নিবিজ্জ্যেয়ো মম তেজোহংশসমুদবঃ ।  
 করোতি বিবিধং পাকং প্রাণিনাং দেহমাস্থিতঃ ॥ ৩৪ ॥

কুক্ষি ইত্যাদি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে গমনপূর্ব্বক নিজ নিজ কার্য্য সম্পন্ন করতঃ আবার নিজ নিজ জন্মস্থানে আসিয়াছে ॥ ২৯—৩০ ॥

এই সকল নাড়ী হইতেই শাখা ও প্রশাখারূপে ক্রমে সাড়ে তিন লক্ষ নাড়ী হইয়াছে। ঐ সমস্ত নাড়ী যথাক্রমে বামভাগে বিস্তৃতমান আছে ॥ ৩১ ॥

এই সকল নাড়ীকে ভোগবহা নাড়ী কহে। এই নাড়ীসকল স্বারা সর্ব্বদেহে বায়ুসঞ্চার (ও জ্ঞানসঞ্চার) হয়। এই সকল নাড়ী (আলোক লতার গ্রান্থ) ওতপ্রোতভাবে সর্ব্বদেহে ব্যাপিয়া রহিয়াছে ॥ ৩২ ॥

সূর্য্যমণ্ডলে যে দ্বাদশ কলা আছে, সেই দ্বাদশকলার সঙ্গে মিশ্রিত অন্নপাচক-প্রজলিত অগ্নি বস্তিদেবে অবস্থিত আছে ॥ ৩৩ ॥

ইহার নাম বৈশ্বানরাগ্নি। মদীয় (কৃষ্ণের) তেজ হইতেই ঐ অগ্নির উৎপত্তি হইয়াছে। এই অগ্নি জীববর্গের দেহে অবস্থান-পূর্ব্বক অন্নপাক ও নানাপ্রকার ধাতুর পরিপাক করে ॥ ৩৪ ॥

আহুতপ্রদায়কো বহির্বলং পুষ্টিং দদাতি চ ।  
 শরীরপাটনঞ্চাপি ধ্বস্তরোগসমুদ্ভবঃ ॥ ৩৫ ॥  
 তন্মাত্রৈবানরাগ্নিক প্রজ্জাল্য বিধিবৎ সূধীঃ ।  
 তন্নিবনয়ং ছনেৎ যোগী প্রত্যহং গুরুশিক্ষয়া ॥ ৩৬ ॥

### স্থলদেহপ্রাপ্তির কারণ

ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকে দেহে স্থানানি স্যাবহুনি চ ।  
 ময়োক্তানি প্রধানানি জ্ঞাতব্যানীহ শাস্ত্রকে ॥ ৩৭ ॥  
 নানাপ্রকারনামানি স্থানানি বিবিধানি চ ।  
 বর্তন্তে বিগ্রহে তানি কথিতুং নৈব শক্যতে ॥ ৩৮ ॥  
 ইৎথং প্রকল্পিতে দেহে জীবো বসতি সৰ্ব্বগঃ ।  
 অনাদিবাসনামালালঙ্কৃতঃ কর্মশৃঙ্খলঃ ॥ ৩৯ ॥

এই বহিঃ পরমায়ুবর্ধক, বলকর ও পুষ্টিজনক ; ইহা দ্বারাই শরীরে পটুতা রক্ষা হয় এবং এই আগ্ন প্রজ্জলিত থাকিলে কোন ব্যাধির উৎপত্তি সম্ভব হয় না ॥ ৩৫ ॥

সুতরাং গুরুপদেশমতে যথাবিধি এই বৈশ্বানরানল প্রজ্জালিত রাখিয়া নিত্য তাহাতে আহুতি দানই জ্ঞানী যোগীর কর্তব্য ॥ ৩৬ ॥

সুদ্রব্রহ্মাণ্ডস্বরূপ এই শরীরে জ্ঞাতব্য বহু স্থান আছে, তাহার মধ্যে আমি প্রধান প্রধান কতিপয় স্থান মাত্র নির্দেশ করিলাম । অজ্ঞাত স্থানসমূহ অল্প তত্ত্ব হইতে জ্ঞাত হইতে পারিবে ॥ ৩৭ ॥

কারণ, শরীরাত্মান্তরে যে সকল স্থান আছে, তাহা বহির্বল ও অসংখ্য ; কাজে কাজেই এ স্থানে তৎসমুদয় বর্ণন সম্ভব নহে ॥ ৩৮ ॥

ঈদৃশ পরিকল্পিত শরীরে সৰ্ব্বগত জীব অবস্থিতি করিতেছেন, এই জীব কর্মশৃঙ্খলে বদ্ধ ও অনাদি বাসনামালার পরিশোভিত ॥ ৩৯ ॥

নানাবিধশুণোপেতঃ সৰ্বব্যাপারকারকঃ ।

পূৰ্ব্বার্জিতানি কৰ্ম্মাণি ভূনক্তি বিবিধানি চ ॥ ৪০ ॥

বদ্ব্যং সংদ্রুতং লোকে সৰ্বং তৎ কৰ্ম্মসম্ভবম্ ।

সৰ্বান্বদ্ব্যাহুসারেণ অস্ত্রভোগান্ ভূনক্তি বৈ ॥ ৪১ ॥

যে যে কামাদয়ো দোষাঃ সুখদুঃখপ্রদায়কাঃ ।

তে তে সৰ্বৈ প্রবর্তন্তে জীবকৰ্ম্মাহুসারতঃ ॥ ৪২ ॥

পুণ্যোপরক্তচৈতন্ত্ৰৈঃ প্রাণান্ প্রীণাতি কেবলম্ ।

বাহ্যে পুণ্যময়ং প্রাপ্য ভোগ্যবস্ত্ত্বম্বয়ত্ববেৎ ॥ ৪৩ ॥

কৰ্ম্মশৃঙ্খলে বহুনিবন্ধন এই ধীৰ নানারূপ শুণবিশিষ্ট হইয়া নিখিল ব্যাপার নিষ্পাদন করিতেছেন এবং পূৰ্ব্বসঞ্চিত পাপপুণ্য অহুসারে নানারূপ সুখদুঃখও ভোগ করিয়া আসিতেছেন ॥ ৪০ ॥

এই সংসারে বাহা বাহা দৃষ্টিগোচর হইতেছে, তৎসমুদায়ই জীবের পূৰ্ব্বকৰ্ম্মাহুসারে উৎপন্ন ও ঐ পূৰ্ব্বকৰ্ম্মাহুসারেই জীব নানাবিধ সুখদুঃখ ভোগ করিয়া আসিতেছে ॥ ৪১ ॥

কাম, রোষ, লোভ, মোহ ইত্যাদি যে দোষ সকল সুখ বা দুঃখ প্রদান করিতেছে, তৎসকলই জীবের পূৰ্ব্বকৰ্ম্মাহুসারে প্রবর্তিত হয় ॥ ৪২ ॥

পুণ্যোপরক্ত চৈতন্ত্ব নিজেই বাহ্যজগতে পুণ্যময় ও সুখময় [ভোগ্যবস্ত্ত্ব]হইয়া প্রাণকে প্রীত করে \* ॥ ৪৩ ॥

\* এই স্থানে পুণ্যোপরক্ত চৈতন্ত্বের অর্থ লইয়া গোল বাধিতে পারে ; তাই ইহাব নিগূঢ় তাৎপর্য্য নিম্নে প্রদত্ত হইল :—যে আত্মা আপনাতে পুণ্যের আভাস পড়ায় নিজেকে পুণ্যবান্ বলিয়া অভিমান পোষণ করেন, তাঁহাকেই পুণ্যোপরক্ত চৈতন্ত্ব কলা যায় । কিন্তু প্রকৃত পক্ষে আত্মা নির্লিপ্ত । আত্মাকে সুখ-দুঃখ, পাপ-পুণ্য প্রভৃতি স্পর্শ করিতে পারে না ; কেন না, ঐ সকল মনের ধর্ম্ম । ইহার উদাহরণ এই যে, কোন স্বচ্ছ বস্তুর উপর

ততঃ কৰ্মবজাং পুংসঃ সুখং বা দুঃখমেব বা ।  
 পাপোপবস্ত্ৰচৈতন্ম নৈব তিষ্ঠতি নিশ্চিতম্ ॥ ৪৪ ॥  
 ন তদ্ভিন্নো ভবেৎ সোহপি ন তদ্ভিন্নস্ত কিঞ্চন ॥ ৪৫ ॥  
 মাযোপহিতচৈতন্ম সৰ্ববস্ত্ৰ প্রজায়তে ।  
 যথাকালোপভোগায় জন্তুনাং বিবিধাদ্ভবঃ ॥ ৪৬ ॥  
 যথা দোষবশচ্ছুক্তৌ রজতারণ্যং ভবেৎ ।  
 তথা স্বকৰ্মদোষাদৈ ব্রহ্মণ্যায়োপ্যতে জগৎ ॥ ৪৭ ॥

ভদ্রনস্তর জীবের কৰ্ম্মফলস্বারা এই সুখভোগ কিংবা যাতনাভোগ হয়  
 অর্থাৎ পুণ্যকৰ্ম্মের ফলে সুখ এবং পাতকের ফলে দুঃখভোগ হইয়া  
 থাকে। এতদ্ভিন্ন কেবল সুখভোগ অথবা দুঃখভোগ হইয়া  
 অসম্ভব ॥ ৪৪ ॥

বস্ত্রতঃ আত্মা সেই সুখপ্রদ বা দুঃখজনক বস্ত্র হইতে পৃথক্ নহেন,  
 কারণ, আত্মা ভিন্ন ভগতে কিছুই নাই ॥ ৪৫ ॥

যথাকালে জীববর্গের উপভোগের শিথিল যে নানা দ্রব্যের  
 উৎপত্তি হয়, তৎসমূহই একমাত্র মাযোপহিত চৈতন্ম হইতেই  
 সমুদ্ভূত ॥ ৪৬ ॥

যেদ্রুপ ভ্রান্তিদোষনিবন্ধন শুদ্ধিতে রজতের আরোপ হয়, তদ্রুপ  
 স্বকৃত কৰ্ম্মরুপ দোষনিবন্ধনই ব্রহ্মে জগতের আরোপ হইতেছে ॥ ৪৭ ॥

কোন বর্ণময় পদার্থ বাখিলে উজ্জ্বল যেমন তাহার প্রতিবিম্ব পড়িয়া  
 তাহাকে ঐ বর্ণময় দেখায়, তদ্রুপ পাপ-পুণ্য প্রভৃতি নিকটস্থ হওয়ায়  
 তাহার উপর পাপ-পুণ্যের ছায়া পতিত হইয়া আত্মাকে কলুষিত বলিয়া  
 মনে হয়। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে আত্মাতে পাপ-পুণ্য স্পষ্ট হয় না।  
 মনেব পাপে আত্মা উপবত হন মাত্র। সেইজন্য পুণ্যে উপবত চৈতন্মকে  
 পুণ্যোপবস্ত্র চৈতন্ম নামে অভিহিত করা হইয়া থাকে। এই প্রকারে যে চৈতন্ম  
 পাপে উপবস্ত্র, তাহাকে পুণ্যোপবস্ত্র চৈতন্ম নামে আখ্যাত করা হয়।

### জীবের যোক্ষসাধন

সবাসনাত্রয়োংপন্নোন্মূলনাতিসমর্থনম্ ।

উৎপন্নকেন্দ্রীদৃশং ত্রাং জ্ঞানং যোক্ষপ্রসাধনম্ ॥ ৪৮ ॥

সাক্ষাদ্বিশেষদৃষ্টিস্ত সাক্ষাৎকারিণি বিভ্রমে ।

কারণং নাক্রথা যুক্ত্যা সত্যং সত্যং ময়োদিতম্ ॥ ৪৯ ॥

সাক্ষাৎকারভ্রমং সাক্ষাৎ সাক্ষাৎকারিণি নাশয়েৎ ।

স হি নাস্তীতি সংসারে ভ্রমো নৈব নিবর্ততে ॥ ৫০ ॥

এই জগৎ পূর্ববাসনা ও ভ্রান্তি দ্বারাই উৎপন্ন। এই জগতের উন্মূলনে সম্পূর্ণ সমর্থ জ্ঞান জন্মিলে তাহাই মুক্তির সাধক হইয়া থাকে ॥ ৪৮ ॥

যিনি ঘট পট প্রভৃতি বিষয় প্রত্যক্ষ করেন, সেই সাক্ষাৎকার-সম্বন্ধে তাহার বিশেষদৃষ্টি হইলে তদীয় ভ্রমাত্মক জ্ঞান দূরীভূত হয়। যৎকালে রজ্জুতে সর্পভ্রান্তি হয়, তখন সেই সাক্ষাৎকর্ত্তা বিশেষরূপে দৃষ্টি ও অব্বেষণ করিলে তাদৃশ সর্পভ্রান্তি যেমন কখনই থাকিতে পারে না, তদ্রূপ যিনি জগতের ঘট পট প্রভৃতি বিষয় প্রত্যক্ষ করিতেছেন, তিনি কিঞ্চৎ বিশেষ দৃষ্টি দ্বারা অব্বেষণ করিলেই সেই ভ্রমজ্ঞান কখন স্থায়ী হইতে পারে না। আমি সত্যাই কহিতেছি, বিশেষদর্শন ব্যতীত মুক্তি দ্বারা কখন এই ভ্রম দূর হইবার নহে ॥ ৪৯ ॥

এই বিশেষদৃষ্টিই প্রত্যক্ষকারীর প্রত্যক্ষকরণ বিষয়ক ভ্রম দূর করিয়া দেয়। যত দিন এইরূপ ভ্রমজ্ঞান থাকে যে, এই জগৎ সত্য, ইহা ভ্রান্তিমূলক নহে, তত দিন বিশেষদৃষ্টি হয় না, ভ্রান্তিও চইতে পারে না। যৎকালে রজ্জুতে সর্পভ্রান্তি হয়, তৎকালে ইহা যথার্থই সর্প, দর্শকের একরূপ ধারণা থাকিলে তাহার বিশেষ-দৃষ্টি বিষয়ে (মনোযোগ সহ পর্যবেক্ষণে) প্রবৃত্তি হয় না, স্মৃতিরূপ সর্পভ্রমও দূর হইতে পারে না ॥ ৫০ ॥

মিথ্যা জ্ঞাননিবৃত্তিস্ত বিশেষ দর্শনান্তবেৎ ।  
 অস্তথা ন নিবৃত্তিঃ শ্রাদ্ধতে রজতভ্রমঃ ॥ ৫১ ॥  
 বাবমোৎপত্ততে জ্ঞানং সাক্ষাৎকারং নিরঞ্জনৈ ।  
 তাবৎ সর্বাণি ভূতানি দৃশ্যন্তে বিবিধানি চ ॥ ৫২ ॥  
 যদা কর্ম্যার্জ্জিতং দেহং নির্কাণ-সাধনং ভবেৎ ।  
 তদা শরীরবহনং সফলং শ্রায় চাত্তথা ॥ ৫৩ ॥  
 যাদৃশী বাসনা মূলা বর্ত্ততে জীবসঙ্গিনী ।  
 তাদৃশং বহতে জন্তুঃ কৃত্যাকৃত্যবিধৌ ভ্রমম্ ॥ ৫৪ ॥  
 সংসারসাগরং তর্জুং যদীচ্ছেন্দ্যোগসাধকঃ ।  
 কৃত্বা বর্ণাশ্রমং কর্ম্ম ফলবর্জ্জং সমাচরেৎ ॥ ৫৫ ॥

যাহা হউক, কেবল বিশেষদৃষ্টি দ্বারাই মিথ্যাজ্ঞান বিদূরিত হয়, বিশেষ-দৃষ্টি ব্যতীত কোন প্রকারেই সেই মিথ্যাজ্ঞানের উপশম হইতে পারে না। যেখানে শুদ্ধিতে রজতভ্রম হয়, তথায় বিশেষ-দৃষ্টি দ্বারা (শুদ্ধিজ্ঞান ব্যতীত) কি রজতভ্রাস্তি নষ্ট হইতে পারে? ৫১ ॥

যাবৎ আত্মসাক্ষাৎকার দ্বারা সত্যজ্ঞান না জন্মে, ততদিন ভ্রম নিবন্ধন বহুবিধ ভূতসকল দৃশ্যমান থাকে ॥ ৫২ ॥

জীবের এই কর্ম্মোপার্জ্জিত শরীর যখন মোক্ষের সাধন হয়, তখনই বলা যাইতে পারে যে, এই শরীর বহন করা সার্থক। আরও, এই শরীর মোক্ষের উপযুক্ত না হইলে তাহা বহন করা বিফল ॥ ৫৩ ॥

প্রাণীর সদাসঙ্গিনী মূলবাসনা যেমন থাকে, জীবও উচিতানুচিত বিষয়ে সেইরূপ ভ্রাস্তি ধারণ করে ॥ ৫৪ ॥

ফল কথা, যোগসাধক মহাত্মা যদি ভবসাগর পার হইতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে তাহার উচিত এই যে, তিনি নিজবর্ণাশ্রমোচিত যে কোন কার্যের অনুষ্ঠান করিবেন, তাহার ফলেছা করিবেন না ॥ ৫৫ ॥



বিষয়াসক্তপুরুষা বিষয়েষু স্নেহেৎসবঃ ।

বচোভিৰুদ্ধনিৰ্ব্বাণাধৰ্ত্তন্তে পাপকৰ্ম্মণি ॥ ৫৬ ॥

আত্মানমাত্মনা পশ্যন্ন কিঞ্চিদিহ পশ্যতি ।

তদা কৰ্ম্মপরিভ্যাগে ন দোষোহস্তি মতং মম ॥ ৫৭ ॥

কামাদয়েো বিলীয়ন্তে জ্ঞানাদেব ন চাত্মথা ।

অভাবে সৰ্ব্বভুতানাং সমং তত্ত্বং প্রকাশতে ॥ ৫৮ ॥

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগপ্রকথনে শুদ্ধজ্ঞানোপদেশো নাম  
দ্বিতীয়ঃ পটলঃ ॥ ২ ॥

যে সকল পুরুষ ধনমোহিত ও বৈষয়িক স্নেহে সম্পূর্ণ ইচ্ছুক, তাঁহারা ফলেচ্ছা পূর্বক ফলশ্রুতি কর্তৃক বুদ্ধমুক্তি হইয়া অর্থাৎ মুক্তিপথ হইতে চ্যুত হইয়া পাপযুক্ত কর্ম্মেই রত থাকেন ॥ ৫৬ ॥

যে সাধক আপনি আপনাকে দর্শন করেন, তিনি পৃথিবীর কোন বস্তুই সত্য বলিয়া প্রত্যক্ষ করেন না। আমার মতে এই প্রকার অবস্থাতে কার্য্যভ্যাগ করিলে কোন হানি নাই ॥ ৫৭ ॥ \*

জ্ঞানের উন্মেষ হইলেই কামক্ৰোধাদি সকল বৃত্তি নষ্ট হয় ; তন্মিত্র কোন প্রকারেই তাহা হইতে পারে না। ফল কথা, যে সময়ে সকল ভবের অগ্রাব হয়, তখনই আত্মতত্ত্ব প্রকাশিত হইয়া থাকে ॥ ৫৮ ॥

ইতি শুদ্ধজ্ঞানোপদেশনামক দ্বিতীয় পটল সমাপ্ত ।

\* তাৎপর্য্য এই যে, যিনি ঘটপটাদি সকল পদার্থে আস্তিত্ব দর্শন করিতেছেন অর্থাৎ বাঁহ্য দ্বিধাজ্ঞান নষ্ট হইয়া নাই, তাঁহাব পক্ষে কার্য্যভ্যাগ করা মহা-পাপপঙ্কে মগ্ন হইবার সোপান। এ প্রকার ব্যক্তির কর্তব্য এই যে, যত দিন অদ্বৈতবুদ্ধি না হয়, তাবৎ ফলাকাঙ্ক্ষা ত্যাগ করতঃ যথোচিত ধর্ম্মকার্য্যেব অগ্রগতি কবেন ।

## তৃতীয়-পটলঃ

### প্রাণাদি দশবায়ুর সংস্থান

#### প্রাণের স্থান

ব্রহ্মন্তি পঙ্কজং দিব্যং দিব্যালিঙ্গেন ভূষিতম্ ।

কার্দিষ্ঠাঙ্করোপেতং ছাদশরং সুশোভিতম্ ॥ ১ ॥

প্রাণো বসতি তত্রৈব বাসনাতিরলঙ্কৃতঃ ।

অনাদিকর্মসংশ্লিষ্টঃ প্রাপ্যাহঙ্কারসংযুতঃ ॥ ২ ॥

#### বৃত্তিতেদে প্রাণের নামভেদ

প্রাণস্ত বৃত্তিতেদেন নামানি বিবিধানি চ ।

বর্ত্তন্তে তানি সর্বাণি কথিতুং নৈব শক্যতে ॥ ৩ ॥

প্রাণোহপানঃ সমানচ্ছোদানো ব্যানশ্চ পঞ্চমঃ ।

নাগঃ কুর্মশ্চ কুকরো দেবদন্তো ঘনঞ্জয়ঃ ॥ ৪ ॥

---

প্রাণিসমূহের হৃদয়-মধ্যে দিব্যালিঙ্গ-সমলঙ্কৃত একটি মনোহর সুন্দর ছাদশদল পদ্ম আছে, ইহার প্রত্যেক পত্রের অবধি ঠ পঞ্চাঙ্গ ছাদশ অঙ্করের এক একটি বর্ণ সুশোভিত রহিয়াছে ॥ ১ ॥

ঐ ছাদশদল কমলমধ্যে অনাদি কর্ম-পরম্পরায় সংশ্লিষ্ট, পূর্বপূর্ব-বাসনালঙ্কৃত আত্মাতিমানী প্রাণবায়ু অবস্থিতি করিতেছেন ॥ ২ ॥

ক্রিয়াভেদে এই প্রাণবায়ু নানাপ্রকার নামে অভিহিত হয় ।  
এ স্থলে সেই সকল নাম বলা সম্ভব হইতে পারে না ॥ ৩ ॥

পরন্তু তাহার মধ্যে প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান, এই পাঁচটি এবং নাগ, কুর্ম, কুকর, দেবদন্ত ও ঘনঞ্জয় এই পাঁচটি, মোট এই দশটি প্রাণবায়ুই শ্রেষ্ঠ ॥ ৪ ॥

দশ নামানি মুখ্যানি ময়োক্তানীহ শাস্ত্রকে ।

কুর্কস্তু তেহত্র কার্য্যানি প্রেরিতানি স্বকশ্মতিঃ ॥ ৫ ॥

প্রাণাপানাদি বায়ুর সংস্থান ও ক্রিয়া

অত্রাপি বায়বঃ পঞ্চ মুখ্যাঃ স্ত্যাদিশতঃ পুনঃ ।

তত্রাপি শ্রেষ্ঠকর্তারো প্রাণাপানো ময়োদিতৌ ॥ ৬ ॥

হৃদি প্রাণো গুহদেশানং সমানো নাতিমণ্ডলে ।

উদানঃ কণ্ঠদেশস্থো ব্যানং সর্কশরীরগঃ ॥ ৭ ॥

নাগাদি বায়বঃ পঞ্চ কুর্কস্তু তে চ বিগ্রহে ।

উদগারোন্নীলনং স্কৃতুট তৃত্বা হিহা চ পঞ্চ বৈ ॥ ৮ ॥

অনেন বিধিনা যো বৈ ব্রহ্মাণ্ডং বেত্তি বিগ্রহম্ ।

সর্কপাপবিনির্মুক্তঃ স যতি পরমাং গতিম্ ॥ ৯ ॥

মৎকথিত এই দশ প্রাণবায়ু স্বীয় স্বীয় কার্য দ্বারা পরিচালিত হইয়া শারীরিক কার্য সকল সম্পাদন করিতেছে ॥ ৫ ॥

এই দশ বায়ুব মধ্যে আবার প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান, এই পাঁচটি বায়ুই প্রধান । এই পঞ্চবায়ুব মধ্যেও আবার মৎকথিত প্রাণ ও অপান এই বায়ুদ্বয়ই প্রধানতম ; কেন না, এই দুইটিই শরীরের শ্রেষ্ঠকার্য্য সকল সম্পাদন করিয়া থাকে ॥ ৬ ॥

হৃদয়ে প্রাণ, গুহদেশে অপান, নাতিমণ্ডলে সমান, কণ্ঠে উদান এবং সর্কদেশে ব্যান সঞ্চারিত হইয়া স্বীয় স্বীয় কর্ম নিম্পাদন করিতেছে ॥ ৭ ॥

নাগ প্রভৃতি দেহস্থ পঞ্চবায়ুর মধ্যে নাগের কর্ম উদগার, কূর্ষের উন্নীলন ( প্রসারণ ও সংকোচ ), কুকরের ক্ষুধা ও তৃষ্ণা, বেগদন্তের জ্বলন এবং ধনঞ্জয়ের কর্ম হিহা ॥ ৮ ॥

যে মনুষ্য এই প্রক্রিয়া-অনুশাস্ত্রী এই দেহরূপ ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড বিদিত হইতে পারেন, তিনি সমস্ত পাপ হইতে মুক্ত হইয়া শ্রেষ্ঠগতি লাভ করিয়া থাকেন ॥ ৯ ॥

গুরুকরণের আবশ্যিকতা

অধুনা কথয়িষ্যামি কিপ্রং যোগস্ত সিদ্ধয়ে ।  
 যজ্ঞজ্ঞাতা নাবসীদন্তি যোগিনো যোগসাধনে ॥ ১০ ॥  
 ভবেদ্বীৰ্য্যবন্তী বিদ্যা গুরুবক্তৃ সমুদ্ভবা ।  
 অন্তথা ফলহীনা স্মির্কোৰ্য্যা চাতিতদুঃখদা ॥ ১১ ॥  
 গুরুং সন্তোষ্য যত্নেন যো বৈ বিজ্ঞানুপাসতে ।  
 অবিলম্বেন বিজ্ঞানান্ত্র্যঃ ফলমবাপ্নুয়াৎ ॥ ১২ ॥  
 গুরুঃ পিতা গুরুমাতা গুরুর্দেবো ন সংশয়ঃ ।  
 কর্মণা মনসা বাচা তস্মাৎ শিষ্যৈঃ প্রসেব্যতে ॥ ১৩ ॥  
 গুরুশ্রাদ্ধতঃ সৰ্বং লভ্যতে শুভমাত্মনঃ ।  
 তস্মাৎ সেব্যো গুরুর্নিত্যঃ শ্রুত্বা ন স্তভং ভবেৎ ॥ ১৪ ॥

সম্প্রতি কি প্রকারে শীঘ্র যোগসিদ্ধি লাভ হয়, তাহা কাহতেছি ।  
 ইহা জ্ঞাত হইলে সাধকরা যোগসাধন-বিষয়ে দুঃখ প্রাপ্ত হন না ॥ ১০ ॥

এই যোগবিদ্যা গুরুর নিকট হইতে লাভ করিলে বীৰ্য্যবন্তী হয়,  
 গুরুপদেশে ভিন্ন যোগসাধনে নিযুক্ত হইলে তাহা নিকোৰ্য্য ও কষ্টদায়ক  
 হইয়া থাকে ; কাজে কাজেই তাহাতে কোন ফলই হয় না ॥ ১১ ॥

যিনি যত্নের সহিত গুরুকে সম্বৰ্দ্ধন করতঃ তাঁহার উপদেশ-  
 অনুযায়ী যোগসাধন করেন, তিনি শীঘ্র সেই সাধনার ফল লাভ  
 করেন ॥ ১২ ॥

গুরুই জনক, গুরুই মাতা এবং গুরুই দেবতা সদৃশ । এই  
 কারণেই যোগিগণ কায়মনোবাক্যে সম্পূর্ণরূপে গুরুর সেবা করিয়া  
 থাকেন ॥ ১৩ ॥

গুরু যদি সম্বৰ্দ্ধন হন, তাহা হইলেই সমস্ত শুভফল প্রাপ্ত হইতে  
 পারা যায় ; সুতরাং সৰ্বদাই গুরুসেবা করা উচিত । গুরুসেবা  
 ব্যতীত কখনই কাম্যফল লাভ করা যায় না ॥ ১৪ ॥

প্রদক্ষিণত্বেয়ং কৃত্বা স্পৃষ্টা সর্বোদ্যোগিনা ।

প্রদক্ষিণং নমস্কৃত্বাৎ গুরোঃ পাদসরোরুহম্ ॥ ১৫ ॥

যোগসিদ্ধার্থ অবলম্বনীয় নিয়ম

শ্রদ্ধয়াত্মবৃত্তাং পুংসাং সিদ্ধির্ভবতি নিশ্চিতা ।

অন্তোবাঞ্চ ন সিদ্ধিং শ্রান্তাদ্যদ্ব্যতেন সাধয়েৎ ॥ ১৬ ॥

ন ভবেৎ সঙ্কল্পস্তান্নাং তথাবিশ্বাসিনামপি ।

গুরুপূজাবিহীনানাং তথা চ বহুসঙ্কিনাম্ ॥ ১৭ ॥

মিথ্যাবাদরতানাঞ্চ তথা চিহ্নরতাবিধানম্ ।

গুরুসন্তোষহীনানাং ন সিদ্ধিঃ শ্রান্ত্যে কদাচন ॥ ১৮ ॥

ফলিষ্যতীতি বিশ্বাসঃ সিদ্ধেঃ প্রথমলক্ষণম্ ।

দ্বিতীয়ঃ শ্রদ্ধয়া যুক্তঃ তৃতীয়ঃ গুরুপূজনম্ ॥ ১৯ ॥

পর্যাপ্ত পরশ্রেষ্ঠ দেবতাসদৃশ গুরুর নিকটে গমন পূর্বক প্রথমে বারত্বেয় প্রদক্ষিণ করতঃ দক্ষিণহস্ত দ্বারা তাঁহার চরণকমল স্পর্শ করিবে । পরে পুনর্বার প্রদক্ষিণ করিয়া গুরুর চরণে সাষ্টাঙ্গ প্রণাম করিতে হইবে ॥ ১৫ ॥

আত্মজ্ঞানযুক্ত ভিত্তিহীন মনুষ্যাগণের মধ্যে যিনি বিশেষ ভক্তিমান, তিনি নিশ্চয়ই যোগসিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন ; অথচ কেহ কোন প্রকারে সিদ্ধিলাভে সমর্থ হয় না ; অতএব সচেষ্ট ও ভক্তিযুক্ত হইয়া যোগসাধন করা উচিত ॥ ১৬ ॥

যিনি বিষয়ে সংসক্ত, যিনি অবিশ্বাসী, যিনি গুরুপূজা-শূন্য, যিনি অবিবর্তিত বহুজনের সঙ্গে সহবাস করেন, যিনি অন্তত্ববাক্য ও মিথ্যা ব্যবহারে নিরত, যিনি নির্দিষ্টবাক্য কহেন অথবা যিনি গুরুকে সম্বোধন না করেন, কোনরূপেই তাঁহার যোগসিদ্ধি হয় না ॥ ১৭—১৮ ॥

নিশ্চয়ই সিদ্ধ হইবে, একরূপ জ্ঞান থাকিলে নিশ্চয়ই সিদ্ধি হয় ; সুতরাং বিশ্বাসই প্রথম কারণ । এইরূপ সিদ্ধির দ্বিতীয় কারণ শ্রদ্ধা, তৃতীয় কারণ গুরুপূজা ॥ ১৯ ॥

চতুর্থং সমতাভাবং পঞ্চমেদ্রীয়নিগ্রহম্ ।  
 ষষ্ঠঞ্চ প্রমিতাহারং সপ্তমং নৈব বিজ্ঞতে ॥ ২০ ॥  
 ষোগোপদেশং সংপ্রাপ্য লক্ষ্যং যোগবিদং গুরুম্ ।  
 গুরুপদিষ্টবিধিনা ধিয়া নিশ্চিত্য সাধয়েৎ ॥ ২১ ॥  
 সুশোভনে মঠে যোগী পদ্মাসনসমম্বিতঃ ।  
 আসনোপরি সংবিজ্ঞ পবনাভ্যাসমাচরেৎ ॥ ২২ ॥  
 সমকায়ঃ প্রাজ্ঞজিহ্বাশ্চ প্রণম্য চ গুরুন্ সুধীঃ ।  
 দক্ষিণে বামে চ বিশেষলক্ষ্যৈরুপাধিক্যং পুনঃ ॥ ২৩ ॥  
 ততশ্চ দক্ষাঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধা পিত্তলাং সুধীঃ ।  
 হৃদয়া পুরয়েদ্বায়ুং যথাশক্ত্যা তু ব্রহ্মকরেৎ ॥ ২৪ ॥

চতুর্থ লক্ষণ সমতাব ( সর্বত্র সমদর্শন ), পঞ্চম লক্ষণ জিতেজ্জিয়তা,  
 ষষ্ঠ লক্ষণ পরিমিত ভোজন । এই ছয়টি লক্ষণ ব্যতীত যোগসিদ্ধির  
 সপ্তম লক্ষণ আর কিছুই নাই ॥ ২০ ॥

সাধক প্রথমতঃ যোগবেত্তা গুরুর সকাশে গমন পূর্বক যোগের  
 উপদেশ গ্রহণ করিবে ; পরে তাহাতে স্ফুট বিশ্বাসরক্ষা পূর্বক  
 গুরুপদিষ্ট প্রক্রিয়া অনুযায়ী যোগব্যাপারে নিযুক্ত হইবে ॥ ২১ ॥

যোগাভ্যাস-সময়ে সাধক প্রথমতঃ সুলক্ষণাক্রান্ত সুশোভন  
 মন্দিরে যথাকথিত আসনোপরি পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া বায়ুসাধন  
 অভ্যাস করিবে ॥ ২২ ॥

এই প্রকারে উপবেশন পূর্বক ঋজুকায় হইয়া অর্থাৎ শরীর  
 সরলভাবে রাখিয়া করযোড়ে বামকর্ণে গুরুচতুষ্ঠয়কে, \* দক্ষিণকর্ণে  
 হের্ষ ও ক্ষেত্রপালকে এবং ( কপালে ) ভগবতীকে ( হৃষ্টদেবতাকে )  
 প্রণাম করিবে ॥ ২৩ ॥

তৎপরে সাধক দক্ষিণ অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা পিত্তলা অর্থাৎ দক্ষিণনাসিকা

\* গুরু, পরমগুরু, পবাপদগুরু ও পবমেষ্ঠীগুরু ।

ততস্ত্যক্তা পিঙ্গলয়া শনৈরেব ন বেগতঃ ।  
 পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য যথাশক্ত্যা তু কুন্তয়েৎ ॥ ২৫ ॥  
 ইডয়া রেচয়েদ্বায়ুং ন বেগেন শনৈঃ শনৈঃ ।  
 এবং যোগবিধানেন কুৰ্য্যাৎশক্তিকুন্তকান্ ॥ ২৬ ॥  
 সৰ্ব্বদ্বন্দ্ববিনির্মুক্তঃ প্রত্যহং বিগতালসঃ ।  
 প্রাতঃকালে চ মধ্যাহ্নে সূর্য্যাস্তে চার্দ্ধরাত্রিকে ।  
 কুৰ্য্যাদেবং চতুর্বারং কালেষ্বেতেষু কুন্তকান্ ॥ ২৭ ॥

রোধপূর্ব্বক ইড়া অর্থাৎ বামনাসিকা দ্বারা শীঘ্র শীঘ্র বায়ু আকর্ষণ করিতে  
 জঠর পূর্ণ করিয়া ( শুক্রর উপদেশমতে দুই নাসিকা অবরোধ  
 সহকারে ) যে পর্য্যন্ত শক্তি হয় কুন্তক করিবে ॥ ২৪ ॥

পরে ( অনাসিকা ও কনিষ্ঠা অঙ্গুলি দ্বারা বামনাসিকা রুদ্ধ  
 রাখিয়াই ) পিঙ্গলা অর্থাৎ দক্ষিণনাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে ঐ বায়ু  
 ত্যাগ করিতে হইবে । পরে এই প্রক্রিয়ায় পুনর্বার ঐ পিঙ্গলা  
 কর্তৃক বায়ু টানিয়া সাধ্যমত কুন্তক করিবে ॥ ২৫ ॥

তৎপরে বামনাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে ঐ বায়ু ত্যাগ করিতে  
 হইবে ; কোনক্রমে বেগে বায়ু ত্যাগ করিবে না । এই প্রকারে  
 যোগবিধানানুসারে ( এঃসনে একাদিক্রমে অমুলোমবিলোমে )  
 বিংশতিগুণ্যক কুন্তক করিতে হইবে ॥ ২৬ ॥ \*

প্রতিদিন আলম্বশূন্য ও শীত-গ্রীষ্ম প্রভৃতি দ্বন্দ্বগহিষু হইয়া  
 প্রাতঃকালে একবার, দ্বিপ্রহরে একবার, সন্ধ্যায় একবার ও  
 অর্দ্ধরাত্রি সময়ে একবার, এই চারি বার এইরূপ বিংশতি কুন্তক  
 করিবে ॥ ২৭ ॥

\* ইহা নির্বীজ প্রাণায়াম । সজীব প্রাণায়ামের কথা পরে বলা  
 হইতেছে ।

ইথাং মাসত্ৰয়ং কুৰ্যাদনালন্তং দিনে দিনে ।

ভাতো নাড়ী বিপ্লবঃ শ্রাদ্ধবিলম্বেন নিশ্চিন্তম্ ॥ ২৮ ॥

আলশ্রুত হইয়া তিন মাস পর্য্যন্ত প্রতিদিন এই প্রকার  
প্রাণায়াম † করিলে নতুনই নাড়ীপ্লব হয় সন্দেহ নাই ॥ ২৮ ॥

† এই স্থলে সজীব প্রাণায়াম সম্বন্ধে সংক্ষেপে কিছু লিখিত হইল ।  
দিবাবাত্রি মধ্যে চারিবার প্রাণায়াম করিবার বিধি—যথা প্রাতঃ, মধ্যাহ্ন,  
সায়াহ্ন ও অর্দ্ধবাত্রি । প্রত্যেক বারই দশ বার প্রাণায়াম করিবার বিধি ।  
প্রাতঃকালে ব্রহ্মগ্রন্থিতে, মধ্যাহ্নে বিষ্ণুগ্রন্থিতে, সায়াহ্নে রুদ্রগ্রন্থিতে এবং  
রাত্রিকালে সহস্রাবে চিত্ত নিবেশ কবতঃ কুম্ভকের সহিত ধ্যান কবা কর্তব্য ।  
কেত কেত এই ধ্যানকে সক্ষা বলিয়া নির্দেশ কবেন । ব্রহ্মগ্রন্থি—নাভি ;  
নাভিদেশেই বজোগুণময় ব্রহ্মাব ধ্যান । ইহাই প্রথম প্রাণায়াম । বিষ্ণুগ্রন্থি—  
হৃদয় ; হৃদয়ে সত্ত্বগুণময় বিষ্ণুব ধ্যান । ইহা দ্বিতীয় প্রাণায়াম । রুদ্রগ্রন্থি—  
ললাট । ললাটে তমোগুণময় রুদ্রাব ধ্যান ! ইহাই তৃতীয় প্রাণায়াম ;  
আব সহস্রাবে যে প্রাণায়াম—তাহাই চতুর্থ প্রাণায়াম ।

প্রাণায়াম উত্তম, মধ্যম ও অধমভেদে তিন প্রকার । উত্তম প্রাণায়ামে  
প্রাণবায়ু ব্রহ্মবন্ধু প্রাপ্ত হইয়া থাকে । মধ্যম প্রাণায়ামে দেহে ঘর্ষ দেখা দেয়  
এবং অধম প্রাণায়ামে শরীর কম্পাঘ্নিত হয় । প্রাণায়ামের সময় যদি সাধকের  
দেহে ঘর্ষ দেখা দেয়, তাহা হইলে তৈলমর্দনেব ন্যায় অঙ্গমর্দন করিলে দেহ লব্ধ  
ও সুদৃঢ় হইয়া থাকে এবং সকল প্রকার জড়তা দূরীভূত হয় । প্রাণায়াম  
প্রথম আবস্তসময়ে দুগ্ধ ও ঘৃতসমমিত অন্নই আহার কবা বিধি । প্রাণায়ামে  
কুম্ভক সিদ্ধ হইলে ঐ নিয়ম পালনের আবশ্যকতা নাই ।

প্রথম অবস্থায় অত্যধিক প্রাণায়াম কবা অনুচিত । তিস্র পশুকে যেমন  
ক্রমে ক্রমে বশে আনয়ন কবিতো হয়, তদ্রূপ প্রাণায়ামও ক্রমে ক্রমে অভ্যাস  
কবা উচিত । এককালে অধিক প্রাণায়াম কবিলে প্রাণসংশয় হইতে পারে ।  
নিয়মপূর্বক যদি প্রাণায়াম করা না হয়, তাহা হইলে শিবঃগীড়া, তিক্কা,  
কর্ণরোগ, শ্বাস কাস, চক্ষুঃগীড়া প্রভৃতি হইতে পারে, এমন কি, মৃত্যু হওয়াও  
আশ্চর্য্য নহে । নিয়মানুসারে প্রাণায়ামকাব্যী যোগীই সিদ্ধিলাভ কবিতা থাকেন ।

প্রাণায়ামের নিয়ম এই :—প্রথমে দক্ষিণ অঙ্গুষ্ঠ দ্বাৰা দক্ষিণ নাসিকা



ଯଦା ତୁ ନାଡ଼ୀଶୁଦ୍ଧିଃ ଆଦ୍ୟୋଗିନିଶ୍ଚୟବର୍ଦ୍ଧିତଃ ।

ତଦା ବିଶ୍ୱସ୍ତଦୋଷଞ୍ଚ ଭବେନାବଶ୍ୟକଃ ॥ ୨୯ ॥

ଚିହ୍ନାନି ଯୋଗିନୋ ଦେହେ ଦୃଶ୍ୟେ ନାଡ଼ୀଶୁଦ୍ଧିତଃ ।

କଥାସ୍ତେ ତୁ ସମସ୍ତାନ୍ତଜ୍ଞାନି ସଂକ୍ଷେପତୋ ଯୟା ॥ ୩୦ ॥

ସମକାୟଃ ସୁଗନ୍ଧିଷ୍ଠ ସୁକାଞ୍ଚିଃ ସ୍ୱରସାଂଶକଃ ।

ସ୍ନୋହବହିଃ ସୁତୋଶୀ ଚ ସୁଖୀ ଶରୀରାନ୍ତରଃ ॥ ୩୧ ॥

ସେ ସମୟ ଉତ୍ତରୀଂଶ ଯୋଗୀର ନାଡ଼ୀଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ, ସେହି ସମୟ ତାହାର ଦୈନିକ ଦୋଷସମୂହ ଧ୍ୱଂସ ହେଉଥାଏ ଥାଏକ । ଇତ୍ୟାଦି ଆରମ୍ଭାବସ୍ଥା ବଳା ବାସ ॥ ୨୯ ॥

ଏହି ଶ୍ରବଣେ ନାଡ଼ୀଶୁଦ୍ଧି ହେଲେ ଯୋଗୀର ଶରୀରେ ସେ ଚିହ୍ନ ଲକ୍ଷିତ ହୁଏ, ତାହା ସଂକ୍ଷେପେ କହିଲେ ॥ ୩୦ ॥

ଏହି ଆରମ୍ଭାବସ୍ଥାସ୍ତେ ଯୋଗୀ ସମକାୟ, ସୁଗନ୍ଧଶରୀର, ସୁନ୍ଦର ଜୀବନ୍ତ-ସମ୍ପନ୍ନ ଓ ସ୍ୱରସାନ୍ତରେ ସମର୍ଥ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ । ଏହି ସମୟେ ଶାସ୍ତ୍ରକେବ ଶରୀରେର ସମସ୍ତ

ବୋଧ କରତଃ ୧୬ ବାବ ଉପ ଛପ କବିତେ କବିତେ ନାମିକା ଛାବା ବାୟୁ ଆକର୍ଷଣ କବିତେ । ତାହାବ ପବ ଶୁଦ୍ଧି ନିର୍ଦ୍ଦେଶାନ୍ତୁସାବେ ଉଦୟ ନାମିକାଟି ବୋଧ କରତଃ ୬୪ ବାବ ଉପ କବିତେ । ତତ୍ପରେ ଅନାମିକା ଓ କନିଷ୍ଠା ଅଞ୍ଜୁଳୀ ଛାବା ବାମନାମିକା ବୋଧ କବିତା ୩୨ ବାବ ଉପ କବିତେ କବିତେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦକ୍ଷିଣ ନାମିକାବ ଛାବା ବାୟୁ ଯାଗ କବିତେ ହୁଏ । ତିନିବାବ ଏହି ଶ୍ରବଣେଟି ଉପ କବିତାବ ବିଧି । ଅଭୁଲୋମ ଓ ବିଲୋମ କ୍ରମେହି ପ୍ରାଣାୟାମ କବାଇ ନିୟମ । ଯୋଟ କଥା—ଅଭୁଲୋମେ ବାମ ନାମିକାୟ ପୂର୍ବକ, ପରେ ଦକ୍ଷିଣ ନାମିକାୟ ଶ୍ରେକ ; ବିଲୋମେ ଦକ୍ଷିଣ ନାମିକାୟ ପୂର୍ବକ, ବାମ ନାମିକାୟ ଶ୍ରେକ ; ଆବାବ ଅଭୁଲୋମେ ବାମ ନାମିକାୟ ପୂର୍ବକ, ଦକ୍ଷିଣ ନାମିକାୟ ଶ୍ରେକ ଇତ୍ୟାଦି ବୁଦ୍ଧିତେ ହୁଏ । ଶ୍ରବଣେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣାୟାମେ ୩୮ ପ୍ରାଣାୟାମ ନିହିତ । ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀର ହୁଏତେ ନିର୍ଗତ ବାୟୁବ ନାମ ପ୍ରାଣ ; ସେ ବାୟୁ ଦେହାନ୍ତରେ ପ୍ରବେଶ କରେ, ତାହାବ ନାମ ଅପାନ ।

ଏହି ହେତୁ ପୂର୍ବକ ଛାବା ପ୍ରାଣାୟାମ ପବାଭୂତ ପ୍ରାଣସଂଯମିତ ପ୍ରଥମ ପ୍ରାଣାୟାମ । ଶ୍ରେକ ଛାବା ଅପାନେବ ପବାଭବେବ ନାମ ତୃତୀୟ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ କୁଞ୍ଚକ ଛାବା ଏକହି ସମୟେ ପ୍ରାଣ ଓ ଅପାନକେ ସଂଯତ କବାଇ ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରାଣାୟାମ ।

সংপূৰ্ণহৃদয়ে যোগী সৰ্বোৎসাহবলান্বিতঃ ।  
 আনন্দে যোগিনোহবশ্যমেতে সৰ্বকলেবরে ॥ ৩২ ॥  
 আরম্ভস্ত ঘটশ্চৈব তথা পরিচয়স্তদা ।  
 নিষ্পত্তিঃ সৰ্বযোগেষু যোগাবস্থা ভবন্তি তাঃ ॥ ৩৩ ॥  
 আরম্ভঃ কথিতোহস্মাভিরধুনা বায়ুসিদ্ধয়ে ।  
 অপরাং কথ্যতে পশ্চাৎ সৰ্বহুঃখোঘনাশকম্ ॥ ৩৪ ॥  
 অথ বৰ্জ্যং প্রবক্ষ্যামি যোগবিস্বকরং পরম্ ।  
 যেন সংসারহুঃখাঙ্কিং তীৰ্জ্যমি বাশ্রয়ন্তি যোগিনঃ ॥ ৩৫ ॥

ভাগই বোধোপযুক্তরূপে সমান হয়, তাঁহার দেহে সুন্দর জ্যোতিঃ  
 হয় ও তাহাতে একপ্রকার সুগন্ধ অমুভূত হইতে থাকে এবং তাঁহার  
 স্বর অতি সুমধুর ও সুস্বাদিত হয়। এই কালে যোগীর অগ্নি  
 উজ্জীপ্ত হয় এবং তিনি সুন্দর ভোগসমর্থ, সৰ্বদা সুন্দর, সুখী, সম্পূর্ণ-  
 হৃদয়, বলবান্ ও সৰ্বোৎসাহবিশিষ্ট হইয়া থাকেন। এই আরম্ভাবস্থায়  
 বায়ুসাধক যোগীর দেহে নিশ্চয়ই ঐ সমুদায় লক্ষণ লক্ষিত  
 হইবে ॥ ৩১—৩২ ॥

যোগের চারিটি অবস্থা ;—আরম্ভাবস্থা, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা ও  
 নিষ্পত্ত্যবস্থা। সকল যোগসাধনেই এই চারিটি অবস্থা ঘটয়া  
 থাকে ॥ ৩৩ ॥

বায়ুসাধন সম্বন্ধে আরম্ভাবস্থা বর্ণিত হইল। ঘটাবস্থা প্রভৃতি  
 অবস্থাভ্রম পশ্চাৎ বর্ণিত হইবে। এই অবস্থাভ্রমে সৰ্ববিধ হুঃখসমূহই  
 নাশ পায় ॥ ৩৪ ॥

একণে যাহা যোগের অনিষ্টকর, যাহা ত্যাগ করা যোগিগণের  
 একান্তই উচিত, যাহা ত্যাগ করিয়া যোগসাধন করিলে যোগী  
 সংসাররূপ ক্লেশাগ্রর পার হইতে পারেন, তাহা বলিতেছি ॥ ৩৫ ॥

অন্নং কৃষ্ণং তথা ভীকুং লবণং সার্ষপং কটুম্ ;  
 বহুলং ভ্রমণং প্রাতঃস্নানং তৈলবিদাহকম্ ॥ ৩৬ ॥  
 স্তেয়ং হিংসাং অনদেবধাং হকারমনার্জবম্ ।  
 উপবাসমসত্যঞ্চ মোহঞ্চ প্রাণিপীড়নম্ ॥ ৩৭ ॥  
 স্ত্রীসঙ্গময়িসেবাঞ্চ বহ্বালাপং প্রিষাপ্রিয়ম্ ।  
 অতীব ভোজনং যোগী ত্যজেদেতানি নিশ্চিতম্ ॥ ৩৮ ॥  
 উপায়ঞ্চ প্রবক্ষ্যামি কিংপ্রং যোগেশ্ব সিদ্ধয়ে ।  
 গোপনীয়ং সাধকানাং যেন সিদ্ধির্ভবেৎ খলু ॥ ৩৯ ॥  
 যুতং ক্ষীরঞ্চ মিষ্টান্নং তাম্বুলং চূর্ণবর্জিতম্ ।  
 কর্পূরং নিম্বঞ্চ মিষ্টং স্ন্যম্ভং স্ন্যম্ববদ্রকম্ ॥ ৪০ ॥

অন্নদ্রব্য, কৃষ্ণদ্রব্য, লবণ, সর্ষপ বা সার্ষপ তৈল এবং কটুদ্রব্য, এই  
 সমস্ত ভোজন করা যোগীদিগের পক্ষে সর্বতোভাবে অকর্তব্য। বহু  
 পথভ্রমণ, প্রাতঃস্নান, তৈল-ব্যবহার, বিদাহী দ্রব্য ব্যবহার, \* এতৎ-  
 সমুদায়ও যোগীর পক্ষে নিষিদ্ধ ॥ ৩৬ ॥

অস্ত্রের দ্রব্য অপহরণ, হিংসা, দ্বেষ, মত্ততা, ক্রুরতা, উপবাস,  
 মিথ্যাকথা, মিথ্যা-ব্যবহার, মোহ ( সংসারে অত্যাগক্তি ), স্ত্রীবিহিংসা,  
 স্ত্রীসংবাস, অগ্নিসেবা, অতিবক্তৃতা, প্রিয় ও অপ্রিয়-বিচার, অতীব  
 ভোজন, এতৎসমুদায় ত্যাগ করাও সাধকের কর্তব্য ॥ ৩৭—৩৮ ॥

অধুনা কি প্রকারে আশু যোগসিদ্ধি হয়, তাহা কহিতেছি ; ইহা  
 সাধকদিগের পক্ষে অত্যন্ত গোপ্য। ইহা দ্বারা নিশ্চয়ই সিদ্ধিলাভ  
 হইয়া থাকে ॥ ৩৯ ॥

যুগ, দুগ্ধ, মিষ্টান্ন, চূর্ণবর্জিত তাম্বুল, কর্পূর, নিম্ব<sup>৪০</sup> দ্রব্য

\* যে আহাৰ্য্য গ্রহণে অন্ন হইয়া থাকে, এবং বুক ছালা কবে, চিকিৎসা-  
 শাস্ত্রমতে তাহাই বিদাহী দ্রব্য।

সিদ্ধান্তশ্রবণং নিত্যং বৈরাগ্যগৃহসেবনম ।

নামসংকীৰ্ত্তনং বিষ্ণোঃ স্নানাদশ্রবণং পরম্ ॥ ৪১ ॥

যুতিঃ ক্রমা তপঃ শৌচং ত্রীমভিষ্ঠকসেবনম্ ।

সদৈতানি পরং যোগী নিয়মানি সমাচরেৎ ॥ ৪২ ॥

অনিচ্ছৈর্কপ্রবিষ্টে চ ভোক্তব্যং যোগিগতিঃ সদা !

বায়ৌ প্রবিষ্টে শশিনে নীয়তে সাধকোত্তমৈঃ ॥ ৪৩ ॥

সঙ্কোভুক্তোহতিক্রুশিতে নাভ্যাসঃ ক্রিয়তে বৃধৈঃ ।

অভ্যাসকালে প্রথমং কুর্যাৎ কীরাজ্যভোজনম্ ॥ ৪৪ ॥

( ষোড়শাঙ্কিত মঙ্গল চণক প্রভৃতি ), মিষ্টদ্রব্য, স্নানকণাক্রান্ত উত্তম মঠ ও স্নানবস্ত্র, এতৎসমূহ ব্যবহার করা যোগীর উচিত ॥ ৪০ ॥

সিদ্ধান্তবাক্যশ্রবণ, সর্বদা নিঃসঙ্কভাবে সংসারে অবস্থান, হরির নাম-সঙ্কীৰ্ত্তন \* শ্রবণমধুর শব্দ শ্রবণ, যুতি, ক্রমা, তপস্শ্রা, বাহু ও আভ্যন্তর শৌচ অর্থাৎ বিশুদ্ধভাবে অবস্থান, ত্রী ( নীচসংসর্গে বা কুরুক্ষে লজ্জা ), মতি ( সদগুষ্ঠানে প্রবৃত্তি ) এবং গুরুসেবা, এই সমস্ত নিয়ম সর্বদা পালন করাও যোগীর অবশ্যকর্তব্য ॥ ৪১—৪২ ॥

যে কালে বায়ু সূর্য্যে প্রবেশ করিবে অর্থাৎ যে কালে পিঙ্গলা-নাড়ীতে ( দক্ষিণনাসিকায় ) বায়ু প্রবাহিত হইবে, সেট কালে স্নোজন করা যোগীর উচিত ; আর যে কালে বায়ু চন্দ্রনাড়ীতে প্রবেশ করিবে অর্থাৎ যে সময় ইন্ডা-নাড়ীতে ( বামনাসিকায় ) বায়ু প্রবাহিত হইতে থাকিবে, যোগীরা সেই সময়েই শয়ন করিয়া থাকেন ॥ ৪৩ ॥ †

ভোজন করিবার কিছুক্ষণ পরে এবং অত্যন্ত ক্ষুধার সময়ে

\* হরিনাম সঙ্কীৰ্ত্তন অর্থে স্ব স্ব ইষ্টদেবতাকে বৃত্তিতে হইবে ।

† শ্বাস সম্বন্ধে জ্ঞানলাভ কবিত হইলে মৎসম্পাদিত ‘পবনবিজয়-স্ববোধন’ পাঠ কবা অবশ্য কর্তব্য । উহাতে শ্বাসসম্বন্ধীয় সকল বিষয়ই বিশদরূপে বর্ণিত আছে ।

ততোহভ্যাসে স্থিরীভূতে ন তাদঙ্ নিয়মগ্রহঃ ॥ ৪৫ ॥

অভ্যাসিনা বিভোক্তব্যং স্তোকং স্তোকমেনেকথা ।

পূর্বোক্তকালে কুৰ্য্যাচ্চ কুন্তকান্ প্রতিবাসরে ॥ ৪৬ ॥

ততো যথেষ্টা শক্তিঃ স্তাদ্ভ্যোগিনো বায়ুধারণে ।

যথেষ্টং ধারণাদ্বায়োঃ কুন্তকঃ সিধ্যতি ধ্রুবম্ ॥ ৪৭ ॥

কেবলে কুন্তকে সিদ্ধে কিং ন স্তাদিহ যোগিনঃ ॥ ৪৮ ॥

যোগাভ্যাস করা উচিত নহে। প্রথম যোগাভ্যাসকালে ছন্দ ও যুক্ত ভঙ্গন করা কর্তব্য ॥ ৪৪ ॥

পরে যে কালে অভ্যাস দৃঢ়ীভূত হইবে, সে কালে আর সেরূপ নিয়মপালনের প্রয়োজন নাই ॥ ৪৫ ॥

পরন্তু যোগাভ্যাসে নিযুক্ত ব্যক্তির পক্ষে সামান্ত সামান্ত করিয়া বহুবার ভোজন করা উচিত এবং এই প্রথম অভ্যাস-সময়ে প্রতিদিন যথানিয়মে যথাসময়ে কুন্তক করা অবশ্য কর্তব্য ॥ ৪৬ ॥

এইরূপ করিলে যোগীর বায়ুধারণ করিবার শক্তি উৎপন্ন হয়, তখন কেবল-কুন্তক-সিদ্ধি হয়, সন্দেহ নাই ॥ ৪৭ ॥

কেবল-কুন্তক সিদ্ধ হইলে যোগীর পক্ষে কোন কার্য অসিদ্ধ থাকে ॥ ৪৮ ॥ \*

\* কেবলকুন্তক সম্বন্ধে যাজ্ঞবল্ক্যসংহিতায় বিবৃত আছে, যথা,—

‘বেচকং পূবকং ত্যক্তা! স্মৃৎ যদ্বায়ুধাবণম্ ।

প্রাণায়ামোহয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুন্তকঃ ।

যাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্মাৎ তাবৎ সহিতমভ্যাসেৎ ॥

কেবলে কুন্তকে সিদ্ধে বেচপূবকবজ্জিতে ।

ন তস্মা দুর্লভঃ কিঞ্চিৎ ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে ॥

বেচক ও পূবক ত্যাগ পূর্বক অবস্থেলে যে বায়ুধারণ, তাহাকে কেবলকুন্তক প্রাণায়াম কহে। যতক্ষণ কেবলকুন্তকসিদ্ধি না হয়, তাবৎ সহিতকুন্তক অর্থাৎ পূবকবেচকসহকৃত কুন্তক শিক্ষা করিবে। বেচক-পূবকবহিত কেবলকুন্তক সিদ্ধ

বায়ুসিদ্ধির ক্রম

শ্বেনঃ সংজায়তে দেহে যোগিনঃ প্রথমোত্তমঃ ।

যদা সংজায়তে শ্বেনো মর্দনং কারয়েৎ সুধীঃ ।

অথবা বিগ্রহে ধাতুর্নষ্টো ভবতি যোগিনঃ ॥ ৪৯ ॥

বিতীয়ে হি ভবেৎ কাম্পা দাৰ্দ্দুরো মধ্যমে মতঃ ।

ভতোহধিকতরাত্যাসান্ গগনেচঃসাধকঃ ॥ ৫০ ॥

এই প্রাণায়াম-সাধনকালে যোগনিষ্ঠ যোগীর দেহে অগ্রে প্রথমতঃ শ্বেন নিষ্কাশিত হইতে থাকে । পরন্তু যৎকালে ঐ শ্বেনবারি নিঃসৃত হইবে, তখন বৃদ্ধিমান যোগী স্বীয় শরীরেই উহা মর্দন করিবেন । একপ না করিলে যোগীর শরীরের ধাতু ক্ষয়প্রাপ্ত হইবে, সন্দেহ নাই ॥ ৪৯ ॥

এইরূপে কিস্তদিন সাধন করিলে যোগীর শরীরে অগ্রে কাম্পন,

হইলে ত্রিলোকে কিছুই ছুপ্রাপ্য থাকে না । ইহাব প্রদাদে সাধক অক্লেশে আকাশেও গমন কবিত্তে সনর্থ হন ।

যোগতাবাবলীতে বাক্ত আছে, যথা, —

সতপ্রশঃ সন্তি তর্কেষু কৃষ্ণাঃ সম্ভাব্যতে কেবলকৃষ্ণ এব ।

\* \* \* \* \*

বৃন্তোত্তমে যত্র তু বেঢ়পূর্বে: প্রাণস্ত ন প্রাকৃত্যৈকসংসার্ত্হে: ।

নিবন্ধুশানাং শ্বসনোদগমানাং নিবোধনৈ: কেবলকৃষ্ণকার্ত্হে: ।

উদেতি: সর্বৈশ্বির্যবন্তিশূন্তো মরুন্নয়: কাপি নহানতীনাং ।

অর্থাৎ তর্কনোগেব মধ্যে ভাসংগ্য ভাসংগ্য প্রকার কৃষ্ণক নিবৃত্ত হইয়াছে ; কিন্তু তন্মধ্যে কেবলকৃষ্ণকই সর্বশ্রেষ্ঠ । এই সর্বপ্রধান কৃষ্ণকে প্রাণের প্রাকৃত অবস্থা-স্বরূপ বেঢ় ও বৈকৃত-অবস্থাস্বরূপ পূরক কিছুমাত্র গিল্যমান থাকে না । শ্বাস-প্রশ্বাস প্রকৃতিই নিবন্ধুশ অর্থাৎ অনিবাধ্য, পরন্তু কেবলকৃষ্ণক দ্বারা এই শ্বাস-প্রশ্বাসের বোধ কবিলে স্তব্ধি যোগীদিগেব প্রাণবায়ু পরমপদে বিলীন হয়, তখন যোগীব কোন ইন্দ্রিয়ের কোন বৃত্তিই বিদ্যমান থাকে না ।

যোগী পদ্মাসনস্থোহপি ভুবমুৎসৃজ্য বর্ততে ।  
 বায়ুসিদ্ধিস্তদা জ্ঞেয়া সংসারধ্বাস্তনাশিনী ॥ ৫১ ॥  
 তাবৎকালং প্রকুস্কীত যোগাক্তনিয়মগ্রহম্ ॥ ৫২ ॥  
 অল্লনিদ্রা পুরীষঞ্চ শ্লোকং মূত্রঞ্চ জায়তে ।  
 অরোগিত্বমদীনত্বং যোগিনস্তত্ত্বদর্শনম্ ॥ ৫৩ ॥  
 স্বেদো লালা কৃমিষ্টৈশ্চ সর্পষ্টৈশ্চ ন জায়তে ।  
 কফপিত্তানিলষ্টৈশ্চ সাধকস্ত কলেবরে ॥ ৫৪ ॥  
 তস্মিন্ কালে সাধকস্ত ভোজ্যোষনিয়মগ্রহঃ ।  
 অত্যল্পং বহুধা ভুক্ত্য যোগী ন ব্যাধতে হি সঃ ॥ ৫৫ ॥

পরে আরও কিছুদিন সাধন করিলে যোগীর দান্দিরী গতি ( মণ্ডুকবৎ-  
 গতি ) হইতে থাকিবে । তৎপরে সাধক পূর্বাপেক্ষা অধিকতর  
 শিক্ষা করিলে শূন্যচারী হইতে সমর্থ হন ॥ ৫০ ॥

তখন যোগী পদ্মাসনে বসিয়াও ভূতল পরিহারপূর্বক অবস্থান  
 করিবেন ; সুতরাং তৎকালেই বসিতে চাইবে যে, তাঁহার বায়ুসিদ্ধি  
 হইয়াছে । এই বায়ুসিদ্ধি দ্বারা সংসাররূপ ঘোর অন্ধকার ধ্বংস  
 হয় ॥ ৫১ ॥

যতক্ষণ বায়ুসিদ্ধি না হয়, তাবৎ যোগশাস্ত্র কথিত নিয়ম পালন  
 করিতে হইবে ; বায়ুসিদ্ধি হইলে কোনরূপ নিয়মপালনের আর  
 আবশ্যক নাই ॥ ৫২ ॥

যখন সাধকের বায়ুসিদ্ধি হয়, তৎকালে যোগীর অল্লনিদ্রা, অল্লমল,  
 ব্যাধিচীনতা, অকাতর্য ও তত্ত্বদর্শন, এই সমস্ত লক্ষণ দৃষ্ট  
 হয় ॥ ৫৩ ॥

এই কালে সাধকের শরীরে ঘর্ম, লালা ও কৃমি কদাচ উৎপন্ন হয়  
 না । অধিকন্তু শরীরস্থ কফ, পিত্ত ও বায়ু কোন প্রকারেই দূষিত  
 হইতে পারে না ॥ ৫৪ ॥

তখন সাধকের ভোজনাদি-সম্বন্ধেও কোনরূপ নিয়ম রক্ষা করিবার

অথাভ্যাসবশাদ্যোগী ভূচরীং সিদ্ধিমাণুয়াৎ ।

যেন দুর্দ্ধৰ্ষজ্ঞানং মৃতিঃ স্রাৎ পাণিতাড়নাৎ ॥ ৫৬ ॥

দুর্নিবার বিষয়াস্তির উপায়

সন্তাত্ৰ বহুবো বিষ্ম দাকৃণা দুর্নিবারণাঃ ।

তথাপি সাধয়েদ্যোগী প্রাণৈঃ কণ্ঠগঠৈরপি ॥ ৫৭ ॥

ততো রহস্যপাৰিষ্টঃ সাধকঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ ।

প্রণবং প্রজপেদ্বীৰ্ঘং বিষ্মানং নাশহেতবে ॥ ৫৮ ॥

পাপপুণ্যবিনাশ ও বিভূতিপ্রাপ্তির উপায়

পূৰ্ব্বাঙ্জিতানি কৰ্ম্মাণি প্রাণায়ামেন নিশ্চিতম্ ।

নাশয়েৎ সাধকো ধীমানিহলোকোত্তমানি চ ॥ ৫৯ ॥

আবশ্যক হয় না। কারণ, এ অবস্থায় তিনি অল্পই ভোজন করুন, অথবা বার বার বহু ভোজনই করুন, কিছুতেই ক্লিষ্ট হইবেন না ॥ ৫৫ ॥

অনন্তর যোগী অভ্যাসবশে ক্রমে ভূচরীগিদ্ধি লাভ করিতে পারেন। এই ভূচরীগিদ্ধির মহিমা একরূপ যে, সাধক কর দ্বারা আঘাত করিলে সিংহব্যাঘ্রাদি দুর্দ্ধৰ্ষ জীববর্গও কালকবলে নিপতিত হয় ॥ ৫৬ ॥

এই যোগসাধনকালে দুর্নিবার্য যোর বিষয়াশি ঘটয়া থাকে। পরন্তু সাধকের কর্তব্য এই যে, যদিও অনিবার বিষয়াশি উপস্থিত হয় আর যদিও তদ্বারা বর্জাগত জীবন হয়, তথাপি তৎসাধনে বিরত হইবেন না ॥ ৫৭ ॥

এই প্রকার অবস্থায় সাধকের কর্তব্য এই যে, তিনি ইন্দ্রিয়সংযমন পূর্বক বিজ্ঞানে থাকিয়া বিশ্ববিদূরগার্থ দীর্ঘমাত্রায় প্রণব জপ করিবেন ॥ ৫৮ ॥

প্রাণায়ামের মহিমা এ প্রকার যে, বুদ্ধিয়ান্ সাধক তদ্বারা পূর্ব-জন্মাঙ্জিত এবং বর্তমানজন্মকৃত সমস্ত পাপপুণ্য ধ্বংস করিতে পারেন ॥ ৫৯ ॥



পূর্বার্জিতানি পাপানি পুণ্যানি বিবিধানি চ ।  
 নাশয়েৎ ঘোড়শ প্রাণায়ামেন যোগিপুঙ্গবঃ ॥ ৬০ ॥  
 পাপতুলচক্ষানাংহো প্রদহেৎ প্রলয়ায়িত্বা ।  
 ততঃ পাপবিন্ধুক্তঃ পশ্চাৎ পুণ্যানি নাশয়েৎ ॥ ৬১ ॥  
 প্রাণায়ামেন যোগীন্দ্রো লকৈশ্চর্য্যার্থকানি বৈ ।  
 পাপপুণ্যোদধিং তীৰ্ণ্বা ত্রৈলোক্যচরতামিষাৎ ॥ ৬২ ॥  
 ততোহভ্যাসক্রমেণৈব ঘটাদিত্তিস্বয়ং ভবেৎ ।  
 যেন স্রাৎ সকলা সিদ্ধির্গণিনস্তীপিতা ক্রমম্ ॥ ৬৩ ॥  
 বাক্‌সিদ্ধিঃ কাম্‌চারিত্যং দূরদৃষ্টিশ্চৈব চ ।  
 দূরশ্রুতিঃ স্মৃদৃষ্টিঃ পরকায়প্রবেশনম্ ॥ ৬৪ ॥

এমন কি, ষাটের যোগীর প্রধান, তাঁহারা ঘোড়শা প্রাণায়াম  
 করিলেই তদ্বারা পূর্বসঞ্চিত সমস্ত পাপপুণ্য বিনষ্ট করিতে  
 পারেন ॥ ৬০ ॥

যোগীর কর্তব্য এই যে, প্রাণায়ামরূপ প্রলয়ায়িত্ব দ্বারা অগ্রে  
 পাপরূপ তুলারানি দগ্ধ করতঃ নিষ্কলুষ হইয়া পরে পুণ্যরানিও  
 বিধ্বস্ত করেন ॥ ৬১ ॥

যোগসিদ্ধি মহাত্মা ব্যক্তি প্রাণায়াম দ্বারা অগ্নিাদি অষ্টৈশ্বর্য্য  
 প্রাপ্ত হইয়া, পাপপুণ্যরূপ মহাসমুদ্র উত্তীর্ণ হইয়া ত্রৈলোক্যবিহারী  
 হন ॥ ৬২ ॥

তদনন্তর অভ্যাসক্রমে সাধক ক্রমে ঘটাবস্থা, পরিচয়বস্থা ও  
 নিশ্চিন্তাবস্থা, এই অবস্থাভ্রম লাভ করেন । তখন যোগী যেমন ইচ্ছা  
 করেন, তাহাই নিঃসন্দেহে সিদ্ধ হয় ॥ ৬৩ ॥

এই তিন অবস্থাতে যোগীর বাক্যসিদ্ধি, কাম্‌চারিতা, দূরদৃষ্টি,  
 দূরশ্রুতি, মহত্ত্ব প্রভৃতি স্মৃগ্ধপদার্থ-দর্শন, পরকায় প্রবেশ, মূত্র  
 দ্বারা মূর্ত্তিকাদি বস্তুর স্বর্ণীকরণ, নিজ শরীর বা কোন বস্তু অদৃশ্যকরণ

বিগ্নুত্বেনপনে স্বৰ্ণমদৃশ্যকরণং তথা ।

ভবন্ত্যেতানি সৰ্বানি খেচরত্বঞ্চ যোগিনাম্ ॥ ৬৫ ॥

ঘটাবস্থা

যদা ভবেদঘটাবস্থা পবনাত্যাসিনঃ পরা

তদা সংসারচক্রেস্থি ন তদ্বাস্তি যন্ন সাধয়েৎ ॥ ৬৬ ॥

প্রাণাপানো নাদবিন্দু জীবাণুপরমাণুনো ।

মিলিতা ঘটতে যন্তাত্তস্তাঈষ ঘট উচ্যতে ॥ ৬৭ ॥

যামযাত্রং যদা ধৰ্ত্তুং সমর্থঃ শান্তদাভুতঃ ।

প্রত্যাহারস্তাদব আনাস্তরো ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ৬৮ ॥

যং যং জ্ঞানং যোগীন্দ্রস্তং তমাত্মৈতি ভাবয়েৎ ।

যৈরিন্দ্রিয়ৈবিধানজন্তুদিস্ত্রিয়জয়ো ভবেৎ ॥ ৬৯ ॥

এবং গগনপথে বিচরণ—এই সমস্ত বিভূতি লাভ হইয়া থাকে ॥ ৬৪-৬৫ ॥

পবনাত্যাসী যোগীর ঘটাবস্থা সিদ্ধ হইলে তাঁহার এরূপ শক্তি জন্মে যে, সংসারের মধ্যে তাঁহার সাধ্যাতীত কার্য্যই থাকে না ॥ ৬৬ ॥

প্রাণ, অপান, নাদ ও বিন্দু এবং জীবাণু ও পরমাণু পরস্পর সমবেত হইয়া একীভাব-সংঘটনের কারণ হয় বলিয়া ইহাকে ঘটাবস্থা বলা যায় ॥ ৬৭ ॥

সাদক একপ্রহর যাত্র বায়ুধারণে সমর্থ হইলেই তাঁহার ঐ এক প্রহরকাল অনবরত প্রত্যাহার \* দৃঢ়ভূত থাকিবে সন্দেহ নাই† ॥ ৬৮ ॥

প্রত্যাহার অভ্যাস করিতে হইলে যোগীর বর্ত্তব্য এই যে, তিনি

\* প্রত্যাহার—বিষয় হইতে ইন্দ্রিয়গ্রাম প্রত্যাহারন ।

† ইহাব তাৎপর্য্য এই যে, সাদক একপ্রহর পর্য্যন্ত বায়ুধারণ করিত পারিলে তখন তাঁহাব মন একমাত্র আত্মাতেই স্থির থাকিবে, লগৎকাল কোন বিষয়ে গমন করিবে না ।

যামমাত্রং যদা পূর্ণং ভবেদভ্যাসযোগতঃ ।  
 একবারং প্রকৃত্বাত তদা যোগী চ কুন্তকম্ ॥ ৭০ ॥  
 দণ্ডাষ্টকং যদা বায়ুশ্চলো যোগিনো ভবেৎ ।  
 স্বসামর্থ্যাস্তদাজুষ্ঠে তিষ্ঠেৎ তুলবৎ সুধীঃ ॥ ৭১ ॥

### পরিচর্যাবস্থা ও কার্যবাহ

ভূতঃ পরিচর্যাবস্থা যোগিনোহভ্যাসতো ভবেৎ ।  
 যদা বায়ুশ্চন্দ্রসূর্য্যং ত্যক্ত্বা তিষ্ঠতি শ্চলম্ ॥ ৭২ ॥  
 বায়ুঃ পরিচিতো বায়ুঃ সুষুম্নাবোয়ি সঞ্চরেৎ ।  
 ক্রিয়াশক্তিং গৃহীত্বৈব চক্রান্ ভিত্ত্বা শ্চনিস্কিতম্ ॥ ৭৩ ॥

যখন যে যে বিষয় দর্শন করিবেন, সেই সময় সেই সেই বিষয় আত্ম-  
 স্বরূপ জ্ঞান করিবেন । এ প্রকার করিলে যে যে ইন্দ্রিয়ের যে যে  
 কার্য আছে, সেই সেই ইন্দ্রিয় জয় করিতে পারা যাইবে ॥ ৬৯ ॥

প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা যে সময়ে পূর্ণ একপ্রহর পর্য্যন্ত বায়ুরোধ  
 করিবার ক্ষমতা হইবে, সেইকালে যোগী প্রতিদিন একবারমাত্র কুন্তক  
 করিবেন ॥ ৭০ ॥

যোগীর যৎকালে অষ্টদণ্ডকাল বায়ু স্থির থাকিবে, সেই সময় তিনি  
 নিম্নশক্তি দ্বারা অজুষ্ঠমাত্রে নির্ভর করিয়া থাকিতে পারিবেন, অথবা  
 তুগার মত আকাশপথেও যথা ইচ্ছা অবস্থতি করিতে সমর্থ  
 হইবেন ॥ ৭১ ॥

পরে এইরূপ অভ্যাস দ্বারা ক্রমে যোগীর পরিচর্যাবস্থা হইয়া  
 থাকে । এই সময়ে তাঁহার প্রাণবায়ু চন্দ্র-সূর্য্য পরিত্যাগ করতঃ  
 অর্থাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী বর্জ্জনপূর্ব্বক মধ্যভাগে সুস্থির হইয়া  
 থাকিবে ॥ ৭২ ॥

এই প্রকার অবস্থাবিশিষ্ট বায়ুকে পরিচিত বায়ু বলিয়া নির্দেশ

যদা পরিচর্যাবস্থা ভবেদভ্যাসযোগতঃ ।

ত্রিকূটং কর্মণাং যোগী তদা পশ্যতি নিশ্চিতম্ ॥ ৭৪ ॥

ততশ্চ কর্মকূটানি প্রণবেন বিনাশয়েৎ ।

স যোগী কর্মভোগায় কাম্ববাহং সমাচরেৎ ॥ ৭৫ ॥

অগ্নিন্ কালে মহাযোগী পঞ্চধা ধারণাঙ্করেৎ ।

যেন ভূরাদিসিদ্ধিঃ জ্ঞাৎ তত্তত্তুতভয়াপহা ॥ ৭৬ ॥

করা যায়। এই পরিচিহ্ন বায়ু স্রুয়মা-নাড়ীতে শূন্যমার্গে \* পরিচালিত হয়, আর ত্রিমাশক্তি অর্থাৎ দৈনিক স্পন্দনাদি কার্য্য গ্রহণপূর্ব্বক নিখিল চক্র ভেদ করতঃ ( ব্রহ্মস্থানে ) গমন করিতে থাকে ॥ ৭৩ ॥

এইরূপ প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা সাধকের যে সময় পরিচর্যাবস্থা সম্পূর্ণতা পায়, সে সময় তিনি কার্য্যের কূটত্ব অর্থাৎ ভববন্ধনের কারণ সত্ত্ব, রক্তঃ ও তমোগুণরূপ বাস্তব দর্শন করিয়া থাকেন ॥ ৭৪ ॥

এই সময় যোগী ঔকাররূপ দ্বারা ঐ কর্মকূটত্ব নাশ করিতে থাকিবেন এবং প্রারম্ভ কর্মভোগের কারণ কাম্ববাহ † ধারণ করিবেন ॥ ৭৫ ॥

এই পরিচর্যাবস্থায় স্থিত মহাযোগী ( ক্ষিত্যাদি পঞ্চভূতদমনের কারণ পঞ্চস্থলে ) পঞ্চরূপ ধারণা করিবেন । এই পঞ্চ ধারণা কর্তৃক পঞ্চভূত সিদ্ধি হইবে এবং কোন ভূত কর্তৃক কোনরূপ বিঘ্ন হইবার সম্ভাবনা থাকিবে না । ( স্রুতরাং বোমে, বায়ুগর্ভে, সাগরমধ্যে,

\* শূন্যমার্গ—স্রুয়মা নাড়ী অস্তর্গত ব্রহ্মমার্গে নাম শূন্যমার্গ ।

† ভোগ ব্যতীত প্রারম্ভ পাপপুণ্য কখনই নষ্ট হয় না এবং যতদিন পাপপুণ্য থাকে, ততদিন কোন প্রকারে মুক্তিলাভ হয় না ; কাজে কাজেই বার বার জন্মগ্রহণ কথিতে হয় । এই তত্ত্ব বোগিগণ শীঘ্র মুক্তিপ্রাপ্তির আশায় একেবারে নানা দেহ ধারণ পূর্ব্বক ভোগ দ্বারা এককালে সমস্ত পাপপুণ্য নাশ করিয়া মুক্তিপ্রাপ্ত হইয়া থাকেন ।

আধারে ঘটিকা: পঞ্চ লিঙ্গস্থানে তথৈব চ ।  
 তদুর্দ্ধং ঘটিকা: পঞ্চ নাভৌ হৃদয়াক্ষে তথা ॥ ৭৭ ॥  
 জমধ্যোর্দ্ধে তথা পঞ্চ ঘটিকা ধারয়েৎ সুধীঃ ।  
 তথা ভূরাদিনা নষ্টৌ যোগীন্দ্রৌ ন ভবেৎ খলু ॥ ৭৮ ॥  
 মেধাবী পঞ্চভূতানাং ধারণাং যঃ সমভ্যাসেৎ ।  
 শতব্রহ্মগতেনাপি মৃত্যুস্তস্য ন বিচ্যুতে ॥ ৭৯ ॥

### নিষ্পত্ত্যবস্থা

ততোহভ্যাসক্রমেণৈব নিষ্পত্তিযোগিনো ভবেৎ ।  
 অনাদিকর্মবীজানি যেন তীর্ত্বামৃতং পিবেৎ ॥ ৮০ ॥  
 যদা নিষ্পত্তির্ভবতি সমাধে: স্তেন কর্মণা ।  
 জীবমুক্তস্য শান্তস্য ভবেদ্ধীরস্য যোগিনঃ ॥ ৮১ ॥

অনলে, পৃথগুর্দ্ধে সর্বত্রই তিনি স্বচ্ছন্দে গমনাগমন করিতে পারিবেন ) ॥ ৭৬ ॥

মেদিনীকূলের কারণ মূলাধারে পাঁচদণ্ড, সলিল-পরাজয়ের জন্ত স্থাখিষ্ঠানে পাঁচদণ্ড, তেজঃপরাজয়ের জন্ত মাণপুরে পাঁচদণ্ড, বায়ুজয়ের জন্ত হৃদয়ে অনাহতচক্রে পাঁচদণ্ড এবং ব্যোমপথপরাজয়ের জন্ত কর্ণদেশে বিশুদ্ধচক্রে পাঁচদণ্ড প্রাণ ও মনের ধারণা করিতে হইবে । এই পঞ্চধারণা করিলে বুদ্ধিমান যোগী পৃথগাদি পঞ্চভূত কর্তৃক কোন প্রকারেই ব্যাহত বা বিনষ্ট হইবেন না ॥ ৭৭-৭৮ ॥

যে বুদ্ধিমান যোগী এইরূপে পঞ্চভূতধারণা অভ্যাস করেন, শতব্রহ্মার নাশ হইলেও তাঁহাকে কালমুখে পাতত চইতে হয় না ॥ ৭৯ ॥

তৎপরে যোগী অভ্যাস করিতে কারিতে ক্রমে নিষ্পত্তি-অবস্থা প্রাপ্ত হন । এই অবস্থা কর্তৃক যোগী অনাদি কার্য্যসমূহ ও কার্য্যের বীজভূত অনাদি মোহ পার হইয়া ব্রহ্মামৃত সেবন করেন ॥ ৮০ ॥

সুস্থির, শান্ত, মায়ামুক্ত যোগী যে সময় এইরূপে নিজকার্য্য দ্বারা

যদা নিম্পত্তিসম্পন্নঃ সমাধিঃ স্বেচ্ছয়া ভবেৎ ।

গৃহীত্বা চেতনাং বায়ুঃ ক্রিয়াশক্তিঞ্চ বেগবান্ ॥ ৮২ ॥

সর্বান চক্রান্ বিজিত্যান্ত জ্ঞানশক্তৌ বিলীয়তে ॥ ৮৩ ॥

### রোগশাস্তি প্রভৃতির উপায়

ইদানীং ক্লেশহান্নর্থং বজ্রবাং বায়ুসাধনম্ ।

বেন সংসারচক্রেহস্মিন্ রোগহানির্ভবেৎ ধ্রুবম্ ॥ ৮৪ ॥

তালুমূলে ত্রিহাস্থাপন করত বায়ুপান

রসনাং তালুমূলে যঃ স্থাপয়িত্বা বিচক্ষণঃ ।

পিবেৎ প্রাণানিহং তস্তা রোগাণাং সংক্ষয়ো ভবেৎ ॥ ৮৫ ॥

যান্ হুঙ্ক হন, সেই সময় সেই পূর্ণসমাধিপ্রাপ্ত যোগী যখনই মনে করেন, তৎক্ষণাৎ সমাধিসংকল্প করিতে সমর্থ হন এবং তাঁহার বেগবান প্রাণবায়ু শরীরস্থ কার্যশক্তি ও চেতনা গ্রহণ পূর্বক সমস্ত চক্র ভেদ করিয়া জ্ঞানশক্তিকে বিজয়প্রাপ্ত হয় অর্থাৎ এষ্ট সমাধিকালে যোগীর শরীরসম্পাদন ও বাহ্যজ্ঞান কিছুই থাকে না ; শুদ্ধ নির্বিবর নির্বিবল চৈতন্যমাত্র তাঁহার অবশিষ্ট থাকে ॥ ৮১-৮৩ ॥

এক্ষণে সাধকের দুঃখনাশ করিবার তত্ত্ব বায়ুসাধন কহিতেছি । এষ্ট বায়ুসাধন দ্বারা সংসারে দেহস্বাক্ষরীয় সমস্ত রোগশাস্তি হয় সংশয় নাই ॥ ৮৪ ॥

যে প্রজ্ঞাতান্ সাধক তালুমূলে ত্রিহা রাখিয়া প্রাণবায়ু আহার করিবেন (মুখ দ্বারা শুদ্ধ বায়ু টানিয়া লইয়া নাসিকা দ্বারা ত্যাগ করিবেন), তাঁহা শুষ্ক উৎপন্নপ্রায় বা বর্জ্যমান ব্যাধিসকল পূর্ণরূপে ক্ষয়প্রাপ্ত হইবে ॥ ৮৫ ॥

## শীতলীমূত্রায় বায়ুপান

কাকচক্ষু পিবেদ্বায়ুঃ শীতলং বা বিচক্ষণঃ।

প্রাণাপানবিধানস্তঃ স তবেন্থুক্তিভাজনঃ ॥ ৮৬ ॥

সরসং যঃ পিবেদ্বায়ুং প্রত্যহং বিধিনা শ্রুধীঃ।

নশ্রুতি যোগিনস্তত্র শ্রমদাহজ্বরাময়াঃ ॥ ৮৭ ॥

## অত্ররূপে পঞ্চবিধ বায়ুপান

রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা স্ফাটয়ন্তলিলং পিবেৎ।

মাসমাত্রেণ যোগীশ্ত্রো মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতম্ ॥ ৮৮ ॥

রাজদন্তবিলং গচ্চং সংদীড়্য বিধিনা পিবেৎ।

হ্যাত্মা কুণ্ডলিনীং দেবীং যথাগেন কবির্তবেৎ ॥ ৮৯ ॥

প্রাণাপানবিধানাবৎ অর্থাৎ যিনি প্রাণ ও অপানের যোগবিধানে পারগ, সেইরূপ শ্রুধী যোগী যত্বপি কাকচক্ষু দ্বারা অর্থাৎ জিহ্বা ও গুণ্ঠাধর বায়ুগচক্ষুর মত করিয়া তদ্বারা শীতল নিখল বায়ু সেবন করেন, তবে তিনি বর্তমান ব্যাধি হইতে নিষ্কৃতি পাইতে পারেন ॥ ৮৬ ॥

যে মেধাবী যোগী উক্ত প্রক্রিয়ামতে দিন দিন নিখল সরস (জসীম বাষ্পযুক্ত) বায়ু সেবন করিবেন, তাঁহার পরিশ্রম, দাহজ্বর ও অত্রান্ত ব্যাধি নাশপ্রাপ্ত হইবে ॥ ৮৭ ॥

যে সাধক রসনা উর্দ্ধগামিনী করিয়া কপালস্থ শশিমণ্ডল-বিচ্যুত শ্রুধা সেবন করিবেন, তিনি একমাসকাল সাধন দ্বারাই কালকে জয় করিতে পারিবেন, সন্দেহ নাই ॥ ৮৮ ॥

জিহ্বা ঘূর্ণাইয়া রাজদন্তের \* সমীপস্থ গর্ভ দৃঢ়রূপে পীড়ন করত দেবী কুলুণ্ডলিনীর ধ্যান পূর্বক বিধিমতে নিখল বায়ু সেবন

\* রাজদন্ত—নাড়ির দাঁত, আক্কেল দাঁত।

কাকচক্ষুঃ পিবেদ্বায়ুং সন্ধ্যায়োক্তয়োরাপি ।  
 কুণ্ডলিতা মুখে ধ্যাতা স্নায়োগন্ত শাস্তয়ে ॥ ২০ ॥  
 অহর্নিশং পিবেদ্বায়োগী কাকচক্ষুঃ বিচক্ষণঃ ।  
 দূরশ্চক্ষির্দূরদৃষ্টিশ্চক্ষুঃ শ্রাদ্ধদর্শনং খলু ॥ ২১ ॥  
 দৈন্তব্দস্তান্ সমাপীড়্য পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ ।  
 উর্দ্ধজিহ্বাঃ স্রমেধাবী মৃত্যুং জয়তি সোহচিরাৎ ॥ ২২ ॥  
 যথাসমাত্রমভ্যাসং যঃ করোতি দিনে দিনে ।  
 সর্বপাপানির্মুক্তো রোগান্নাশয়তে হি সঃ ॥ ২৩ ॥  
 সংবৎসরকৃত্যভ্যাসাৎ তৈরবো ভবতি ধ্রুবম্ ।  
 অগ্নিমানিগুণান্ লব্ধ্বা জিতভূতগণঃ স্বয়ম্ ॥ ২৪ ॥

করিবেন; ছয়মাস কাল এইরূপ করিলে তিনি কবিত্বশক্তি লাভ করিতে পারিবেন ॥ ৮৯ ॥

কোন সাধকের স্নায়োগ হইলে তিনি তাহা নিবারণের জন্য কুণ্ডলিনীর বদনে আহুতিদান করা হইতেছে, এইরূপ ভাবনা করিয়া প্রভাতে এবং সন্ধ্যার সময় বায়ুচক্ষু দ্বারা নির্মল বায়ু সেবন করিবেন; তাহা হইলেই তিনি ব্যাধিমুক্ত হইতে পারিবেন ॥ ২০ ॥

যে মেধাবী যোগী দিবানিশি কাকচক্ষু দ্বারা বায়ু সেবন করিবেন, তাঁহার দূরদৃষ্টি, দূরশ্চক্ষি ও অদৃশ্যকরণ সুসিদ্ধ হইবে ॥ ২১ ॥

যে বুদ্ধিমান যোগী দস্ত দিয়া দস্ত নিষ্পেষিত করিয়া জিহ্বা উর্দ্ধে রাখিয়া ধীরে ধীরে বায়ু সেবন করেন, তিনি শীঘ্রই মৃত্যুজয় হইতে পারেন ॥ ২২ ॥

যে যোগী যথাসমাত্র দৈনিক এইরূপ সাধনা করিবেন, তিনি নিষিদ্ধ পাপ হইতে নির্মুক্ত হইবেন এবং তাঁহার শরীরে কোন ব্যাধি থাকিবে না ॥ ২৩ ॥

যদি কোন সাধক এক বৎসরকাল প্রত্যহ এইরূপ বায়ুসাধন করেন, তাহা হইলে তিনি নিজেই তৈরবের স্বরূপ লাভ করিয়া



### ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରର ଓ ବିଭୂତିପ୍ରାପ୍ତିର ଉପାୟାବଳୀ

ରସନାମୁର୍ଦ୍ଧଗାଂ କୃତ୍ୱା କର୍ମାର୍ଦ୍ଧଂ ସମି ତ୍ତିଷ୍ଠତି ।  
 କ୍ଷଣେନ ମୃତ୍ୟୁତେ ଯୋଗୀ ବ୍ୟାଧିମୃତ୍ୟୁଜରାଦିତଃ ॥ ୧୫ ॥  
 ରସନାଂ ପ୍ରାଣଶ୍ୱସ୍ତକାଂ ପୀଡ୍ୟମାନାଂ ବିଚିନ୍ତୟେତ୍ ।  
 ନ ତତ୍ତ୍ୱ ଜ୍ଞାୟତେ ମୃତ୍ୱାଃ ସତ୍ୟଂ ସତ୍ୟଂ ସଂଯୋନିତମ୍ ॥ ୧୬ ॥  
 ଏବମଭ୍ୟାସଯୋଗେନ କାମଦେବୋ ଦ୍ୱିତୀୟକଃ ।  
 ନ କ୍ଳୁଧା ନ ତୃଷା ନିଦ୍ରା ନୈବ ମୁର୍ଚ୍ଛା ପ୍ରଜାୟତେ ॥ ୧୭ ॥  
 ଅନେନୈବ ବିଧାନେନ ଯୋଗୀଜ୍ଞାତ୍ୱବିନିମଗ୍ନତଃ ।  
 ଉଭୟଂ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦାଚାରୀ ଚ ସର୍ବପାପଂପରିବର୍ଜିତଃ ॥ ୧୮ ॥  
 ନ ତତ୍ତ୍ୱ ପୁନରାବୃତ୍ତିର୍ଯୋଦତେ ସ ସୁରୈରପି ।  
 ପୁଣ୍ୟପାଟିର୍ନ ଲିପ୍ୟତ ହେତୁନାଚରଣେନ ସଃ ॥ ୧୯ ॥

ଭୂତାତ୍ମକ ପରାଜୟ କରତ ଅଗିୟା, ଜାଣିବା ପ୍ରଭୃତି ଅଟ୍ଟବିଧ ଔଷଧ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହେ, ସଂସାର ନାହିଁ ॥ ୧୫ ॥

ସାଧକ କର୍ମାର୍ଦ୍ଧକାଳ ରସନା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମିନୀ କରିয়া ( ବାୟୁ ଆକର୍ଷଣ କରତ ) ଅବସ୍ଥାନ କରିତେ ସମର୍ଥ ହୁଏଲେ ଶୁଦ୍ଧ ରୋଗ, ଜରା ଓ ସରଣ ହୁଏତେ ମୁକ୍ତ ହୁଏତେ ପାରେନ ॥ ୧୬ ॥

ସିନି ଡିହାଗ୍ର କର୍ଣ୍ଣେ ସ୍ଥାପନପୂର୍ବକ ଡାହାଣେ ପ୍ରାଣ ସୁକ୍ତ କରିବା ନିର୍ମାଣିତ କରିତେ ପାରିବେନ, ଡାହାଣ କବ୍ଧନି ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏବେନା, ଆସି ବଳିତେଛି, ଇତା ନିଶ୍ଚୟି ସତ୍ୟ ॥ ୧୭ ॥

ଏହିରୂପ ଅଭ୍ୟାସ କରିଲେ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ସଦନସଦୃଶ ରୂପଲାବଣ୍ୟବିର୍ଭିତ୍ତ ହୁଏତେ ପାରା ସାର ଏଂ ଇହା ସାରା ଧରୀରେ କ୍ଳୁଧା, ପିପାସା, ନିଦ୍ରା ବା ମୁର୍ଚ୍ଛା ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏତେ ପାରେନା ॥ ୧୮ ॥

ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାରା ଯୋଗାତ୍ମକାନ କରିଲେ ସାଧକ ସରଣିହେଲେ ଇଚ୍ଛାବିହାରୀ ( କାମଚାରୀ ) ଓ ସକଳ ବିପଦଶୂନ୍ୟ ହେ, ଶିନି ଦେବଗଣେର ସଙ୍ଗେ ଆନନ୍ଦ ଭୋଗ କରିତେ ଥାକେନ, ପାପ ବା ପୁଣ୍ୟ ସମ୍ପଦ ହେନା ଏଂ

আগ্নিকথন ও তন্ত্ৰবর্ণন

চতুরশীত্যাগনানি সস্তি নানাবিধানি চ ।

তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় ময়োক্তানি ব্রবীম্যহম্ ॥ ১০০ ॥

সিদ্ধাগ্নং তথা পদ্মাসনকোণ্ডক স্বস্তিকম্ ॥ ১০১ ॥

### সিদ্ধাগ্ন

যোনিং সংপীড়্য যত্নেন পাদমূলেণ সাধকঃ ।

মেট্রোপরি পাদমূলং বিজ্ঞসেৎ যোগবিৎ সদা ॥ ১০২

দৃষ্ট্যা নিরীক্য ক্রমধ্যং নিশ্চলঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ

বিশেদবক্রকায়শ্চ রহস্যদেগবর্জিতঃ ॥ ১০৩ ॥

তাঁহাকে পুনরায় আর সংসার-বন্ধনে জড়ীভূত হইতে  
হয় না ॥ ৯৮-৯৯ ॥

আমি অজ্ঞাত তন্ত্ৰে পৃথক্ পৃথক্ চতুরশীতি প্রকার আগ্ন  
বলিয়াছি, \* এ স্থানে তন্মধ্যে কেবল শ্রেষ্ঠ চারিটিমাত্র আগ্ন বলি-  
তেছি । যথা—সিদ্ধাগ্ন, পদ্মাস্ন, উগ্রাগ্ন ও স্বস্তিকাগ্ন ॥ ১০০-১০১ ॥

যোগতত্ত্বজ্ঞ যোগী বায়ুপদের গুল্ফ দ্বারা ষড়্‌পুরুষ যোনি ( লিঙ্গ  
ও গুল্ফদেশের মধ্যস্থল ) নিপীড়ন পুরুষ দক্ষিণপদের মূলদেশে  
( বাহাতে লিঙ্গদ্বার বদ্ধ হয়, এরূপভাবে ) লিঙ্গের উপরে রাখিবেন  
এবং সংযতেন্দ্রিয় ও স্থিরকায় হইয়া ক্রমধ্যে স্থিরদৃষ্টি রাখিবেন ।  
বিশেষতঃ নির্জনে চাক্ষুশশূন্য হইয়া এ প্রকার ভাবে বসিতে হইবে  
যে, শরীরের কোন ভাগ যেন বক্রতা বা পয় না হয় ॥ ১০২-১০৩ ॥

\* ৮৪ প্রকার আগ্ন শিবকথিত ; তন্মধ্যে ৩২ প্রকার আগ্ন মর্ত্য-  
লোকের পক্ষে শুভদায়ক । এই যোগরহস্য গ্রন্থান্তর্গত ঘেরগুণসংহিতায় এই ৩২  
প্রকার আগ্নের কথা বিস্তৃতভাবে বলা হইয়াছে ।

এতৎ সিদ্ধাসনং জ্ঞেয়ং সিদ্ধানাম্ সিদ্ধিদায়কম্ ।

যেনাত্যাসবশাৎ শীঘ্রং যোগনিষ্পত্তিমাশ্রুয়াৎ ॥ ১০৪ ॥

সিদ্ধাসনং সদা সেব্যং পবনাত্যাসিভিঃ পরম্ ।

যেন সংসারমুৎসৃত্য লভ্যতে পরমা গতিঃ ॥ ১০৫ ॥

নাত্তঃ পরন্তরং গুহ্যমাসনং বিজ্ঞতে ভুবি ।

যেনামুখ্যানমাত্রেণ যোগী পাপাদিমুচ্যতে ॥ ১০৬ ॥

### পদ্মাসন

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা উরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ ।

উরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কৃত্বা তু তাদৃশৌ ॥ ১০৭ ॥

নাসাগ্রে বিজ্ঞেদৃষ্টিং দন্তমূলঞ্চ জিহ্বয়া ।

উত্তম্য চিবুকং বক্ষ উত্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥ ১০৮ ॥

এইরূপ উপবেশনকে সিদ্ধাসন কহে। অনেক সিদ্ধ যোগী এই আসন দ্বারাই সিদ্ধি প্রাপ্ত হইয়াছেন। এই সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া যোগাত্যাস করিলে শীঘ্র যোগের নিষ্পত্তি অবস্থা প্রাপ্ত হওয়া যায় ॥ ১০৪ ॥

বাহারা বায়ুসাধন করেন, তাঁহাদের পক্ষে সর্বদা সিদ্ধাসন গ্রহণ করা উচিত। এই সিদ্ধাসন দ্বারা যোগাত্যাস করিলে ভবসাগর পার হইয়া পরমা গতি প্রাপ্ত হইতে পারা যায় ॥ ১০৫ ॥

এই সিদ্ধাসন অপেক্ষা গোপনীয় শ্রেষ্ঠতম আসন পৃথীতলে আর নাই। সাধক ব্যক্তি ইহার অমুখ্যানমাত্রই পাতক হইতে মুক্ত হন ॥ ১০৬ ॥

বামপদতল দক্ষিণ উরুপরি এবং দক্ষিণপদতল বাম উরুপরি যত্নপূর্বক উত্তানভাবে রাখিয়া গুরুপদেক্রমে হস্ততঃদ্বয়ও উরুদ্বয়-মধ্যে ঐ প্রকার উত্তানভাবে সংস্থান এবং দন্তমূলে জিহ্বা স্থাপন-পূর্বক নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টি স্থির রাখিবে। এইকালে বক্ষঃস্থল

যথাশক্ত্যা সমাকৃষ্য পুরষেহুদরং শনৈঃ ।  
 যথাশক্ত্যা ততঃ পশ্যৎ রেচয়েদবিরোধিতঃ ॥ ১০৯ ॥  
 ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সৰ্বব্যাধিবিনাশনম্ ।  
 হুলভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে পরম্ ॥ ১১০ ॥  
 অহুষ্ঠানে কৃতে প্রাণঃ সমশ্লজতি তৎক্ষণাৎ ।  
 ভবেদভ্যাসেন সম্যক্ সাধকস্ত ন সংশয়ঃ ॥ ১১১ ॥  
 পদ্মাসনে স্থিতো যোগী প্রাণাপানবিধানতঃ ।  
 পুরষেৎ ন বিমুক্তঃ স্ত্রাৎ সত্যং সত্যং বদাম্যহম্ ॥ ১১২ ॥

ঈষৎ উক্ত করিয়া তাহাতে চিবুক স্থাপন করত ধীরে ধীরে বায়ু  
 আকর্ষণ পূর্বক তদ্বারা সাধ্যমত অর্চর পূর্ণ করিবে । শরীরের কোন  
 ক্ষতি না হয়, এইভাবে যথাশক্তি কৃষ্টক করিয়া পশ্যৎ অঙ্গে অঙ্গে  
 ঐ বায়ু ত্যাগ করিবে ॥ ১০৭-১০৯ ॥

যোগীরা ইহাকেই পদ্মাসন কহেন । ইহা দ্বারা সমস্ত দৈহিক-  
 ব্যাধি দূর হয় । এই পদ্মাসন সৰ্বসাধারণের পক্ষে দুজ্ঞেয় । বুদ্ধিমান-  
 যাত্রেই গুরুর নিকট ইহা প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ১১০ ॥

এষ্ট পদ্মাসনের অভ্যাস করিলে প্রাণবায়ু শীঘ্রই সরলভাবে  
 প্রচলিত হইতে আরম্ভ হয় এবং ইহার অভ্যাসের ফলে ঐ প্রাণবায়ু  
 সকল সময়েই সম্যকরূপে সরলপথে (সুস্বাপথে) গমন করিতে থাকে,  
 সংশয় নাই ॥ ১১১ ॥

সাধক পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া প্রাণকে নিয়গামী ও অপানকে  
 উর্দ্ধগামী করত নাভিস্থলে সমানের সহিত যোগ করিতে সমর্থ হইলে  
 তিনি সংসারপাশ হইতে নিঃসন্দেহ মুক্তিলাভ করেন, ইহা অতি  
 সত্য ॥ ১১২ ॥

## উগ্রাসন ও পশ্চিমোত্তানাসন

প্রসার্যা চরণদ্বন্দ্বং পরস্পরমঙ্গমুকম্ ।

অপাণিভ্যাং দৃঢ়ং ধৃষ্টা জ্ঞানুপরি শিরো ভ্রুসেৎ ॥ ১১৩ ॥

আসনোগ্রমিনং প্রোক্তং ভবেদনিলদীপনম্ ।

দেহাঙ্গসাদহরণং পশ্চিমোত্তানসংজ্ঞকম্ ॥ ১১৪ ॥

য এতদাসনং শ্রেষ্ঠং প্রভাৎ সাধ্যয়েৎ সুধীঃ ।

বায়ুঃ পশ্চিমমার্গেণ তস্ত সঞ্চরতি ধ্রুবম্ ॥ ১১৫ ॥

এতদভ্যাসশীলানাং সর্কসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ।

তস্মাদ্ যোগী পষত্বেন সাধ্যয়েৎ সিদ্ধিসাধকঃ ॥ ১১৬ ॥

সাধক সমাসীন হইয়া চরণদ্বয় যেন পরস্পর সংলগ্ন না হয়, একপা ভাবে বামপদের ভেঁলে বাঃহস্তের অঙ্গুলিচতুষ্টয় আর দক্ষিণপদভলে দক্ষিণচরের অঙ্গুলিচতুষ্টয় রাখিয়া বামহস্ততল দ্বারা বামচরণের অঙ্গুলিগুলি দৃঢ়রূপে এবং দক্ষিণহস্ততল দ্বারা দক্ষিণপদের অঙ্গুলিগুলি ধারণ পূর্বক প্রান্তরূপের মধ্যস্থলে মস্তক স্থাপন করিবে ॥ ১১৩ ॥

( লক্ষ্য রাখিবে, যেন তখন যেকোনও বক্র না হয় ) ইহার নাম উগ্রাসন । অনেকের মতে ইহা পশ্চিমোত্তানাসন বলিয়া কথিত । এই উগ্রাসন দ্বারা উদরায়িত উদ্ধীপন হয় এবং দেহের অবসাদও নষ্ট হইয়া থাকে ॥ ১১৪ ॥

যে বুদ্ধিমান সাধক নিত্য এই উক্তয় আসনের আচরণ করেন, তদীয় বায়ু পশ্চিমপথে অর্থাৎ সুষ্মাপথে সঞ্চারিত হয়, সন্দেহ নাই ॥ ১১৫ ॥

যে যোগী নিত্য ইহা শিক্ষা করেন, তাঁহার যাবতীয় সিদ্ধিপ্রাপ্তি হয়, সুতরাং সিদ্ধিসাধকে সাধক নিত্য সতত্রে উগ্রাসন সাধন করিবেন ॥ ১১৬ ॥

গোপ্তব্যং সুপ্রযত্নেন ন দেহং যন্ত কস্মচিৎ ।  
 যেন শীঘ্রং মরুৎসিদ্ধির্ভবেদ্ভুংখোদনাশিনী ॥ ১১৭ ॥  
 জানুর্কোবিস্তরে সম্যক্ কৃৎ পাদভলে উভে ।  
 সমকায়ঃ সুখাসীনঃ স্বস্তিকং ৩৭ পচক্ষ্যতে ॥ ১১৮ ॥  
 ভবেন বিধিনা যোগী মাকুঃ সাংযেৎ স্বধীঃ ।  
 দেহে ন ক্রমতে ব্যাধিস্তস্য বায়ুশ্চ সিধ্যতি ॥ ১১৯ ॥  
 সুখাসনমিদং প্রোক্তং মরুৎখণ্ডপ্রণাশনম্ ।  
 স্বস্তিকং যোগিভির্গোপ্যং স্বতীকরণমুত্তমম্ ॥ ১২০ ॥

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগারম্ভাঙ্গপঞ্চমো যোগাধ্যায়ঃ  
 কৈলকথন তৃতীয়ঃ পটলঃ ॥ ৩ ॥

এই আসন সময়ে গোপন রাখা কৰ্ত্তব্য, হুহা বাহ্যকে ভাঙতে  
 প্রদান করা উচিত নাহ। এই আসন দ্বারা অচিরে বায়ুসিদ্ধি হয়;  
 অর্থাৎ দুঃখাশিও বিদূরিত হইয়া থাকে ॥ ১১৭ ॥

সাধক দুই জায় ও দুই উরুর মধ্যস্থলে পদতল রাখিয়া সরলশরীর  
 হইয়া স্থখে সমাসীন হইবেন। যোগীরা বলেন, ইহার নাম  
 স্বস্তিকাসন ॥ ১১৮ ॥

যে বুद्धিমান্ যোগী এই আসনে বসিয়া যথাবিধানে বায়ুসাধন  
 করেন, তাঁহার শরীরে কোন গীড়ার আক্রমণ হয় না এবং অচিরে  
 তাঁহার বায়ুসিদ্ধি হয় ॥ ১১৯ ॥

এই স্বস্তিকাসনকে সুখাসনও বলে। এই আসন দ্বারা দুঃখাশি  
 বিদূরিত হয়। ইহার দ্বারা শরীর প্রকৃতিস্থ এবং চিত্ত আশ্রয় হয়।  
 এই আসন গোপন রাখা যোগিগণের অবশ্য কৰ্ত্তব্য ॥ ১২০ ॥

যোগাধ্যায়তত্ত্বকথন নামক তৃতীয় পটল সমাপ্ত ।

## চতুর্থ-পটলঃ

যোনি-মুদ্রা ও তৎফল

আদৌ পুরুষযোগেন স্বাধারে পুরুষেয়মানঃ ।  
শুদ্রমেঢ়াস্তরে যোনিমুদ্রাকৃত্য প্রবর্ততে ॥ ১ ॥  
ব্রহ্মযোনিগতং ধ্যানা কামং বন্ধুকসম্ভিতম্ ।  
সূর্য্যকোটি-প্রতীকাশং চন্দ্রকোটিসুশীতলম্ ॥ ২ ॥  
ভাস্কোর্ধে তু শিখা সূক্ষ্মা চিত্রপা পরমা কলা ।  
তয়া পিহিতমাত্মানং একীভূতং বিচিহ্নয়েৎ ॥ ৩ ॥  
গচ্ছন্তী ব্রহ্মমার্গেণ লিঙ্গত্রয়ক্রমেণ বৈ ।  
অমৃতং তদ্বিসর্গস্থং পরমানন্দলক্ষণম্ ॥ ৪ ॥

এক্ষণে যোনিমুদ্রাসাধন বিবৃত হইতেছে ।—অগ্রে পুরুষ দ্বারা মনকে মূলাধারে স্থাপনপূর্ব্বক শুদ্ধস্বার ও উপহের মধ্যস্থলে যে যোনিমণ্ডল আছে, (কুলকুণ্ডলিনীকে জাগরিত করণার্থ) তাহা আকৃষ্ট করিয়া, পরে যোগসাধন আরম্ভ করিতে হইবে ॥ ১ ॥

এই যোনিমণ্ডলকে ব্রহ্মযোনিও কহে । বন্ধুত কুসুমতুলা বন্দপর্ব্বায়ু কোটি কোটি সূর্য্যবৎ তেজোবিশিষ্ট ও কোটি কোটি শশাঙ্কবৎ স্নিগ্ধ ; এই বন্দপর্ব্বায়ু উদ্ধৃত্তাগে (মধ্যদেশে) সূক্ষ্মা শিখাস্বকৃপিনী চৈতন্তরূপা পরমা কলা (কুণ্ডলিনী) অধিষ্ঠিত আছেন ; সাধক ধ্যানান্তে এইরূপ ভাবনা করিবেন যে, আত্মা সেই পরমা কলা কর্তৃক পরিব্যাপ্ত ও একীভূত হইয়াছেন, আর মন, প্রাণ ও আত্মার সহিত একীভূত ঐ কুণ্ডলিনী বথাক্রমে স্বয়ম্ভুজিঙ্গ, বাণলিঙ্গ ও ইত্তরলিঙ্গ এই তিন লিঙ্গ ভেদ পর্ব্বক অর্থাৎ ব্রহ্মগ্রহি, বিষ্ণুগ্রহি ও রুদ্রগ্রহি ভেদ করিয়া সূক্ষ্মার অন্তর্গত ব্রহ্মমার্গে গমন করিতেছে ।

শ্বেতবস্ত্রং তেজসাঢ্যং সুধাধারাপ্রবর্ধিণম্।

পীত্বা কুলামৃতং দিব্যং পুনরেব বিশেষং কুলম্ ॥ ৫ ॥

পুনরেবাকুলং গচ্ছেন্নাত্মাযোগেন নাত্মধা।

স। চ প্রাণসমা খ্যাতা হ্যস্মিন্তস্ত্রে ময়োদিতো ॥ ৬ ॥

এইরূপে যখন কুলকুণ্ডলিনী অকূলে (সহস্রধারে) উপস্থিত হইবেন, তখন তিনি বিসর্গস্থ \* দিব্য কুলামৃত পান করিতে থাকিবেন। এই কুলামৃত অতীব আনন্দময়, শুক্ল-লোহিতবর্ণ (সত্ত্বঃশোভন) ও তেজঃসম্পন্ন, ইহা হইতে সুধাধারা বর্ষণ হইতেছে। কুলকুণ্ডলিনী এইরূপে দিব্য কুলামৃত পান করিয়া পুনর্বার কুলস্থলে অর্থাৎ মূলাধারে প্রত্যাবৃত্ত হইবেন ॥ ২-৫ ॥

তদনন্তর কুলকুণ্ডলিনী পূর্বের পূর্বের ত্রায় যাত্ৰাভূতাবে পুরক দ্বারা পূর্ববৎ অকুলস্থানে (সহস্রধারে) সমাগত হইবেন। † মদুস্ত (শিবকীৰ্ত্তন) ভক্তগমূহে উক্ত এই কুলকুণ্ডলিনীই মদীয় প্রাণসমান প্রিয়তমা বলিয়া প্রথিত ॥ ৬ ॥

\* সহস্রাবে বিসর্গস্থান ও সেই স্থানে সুধাধারাবিণী অমাকলা অর্থাৎ শশাঙ্কের ষোড়শী কলা বিবাজমান আছে; এই অমাকলা অক্ষয়া ও অমৃতধারিণী। কুলকুণ্ডলিনী সেই বিসর্গস্থানে অমাকলা হইতে অমৃতদ্রব্য পান করেন।

† “পীত্বা পীত্বা পুনঃ পীত্বা পুনঃ পততি ভূতলে। উথায় চ পুনঃ পীত্বা পুনর্জন্ম ন বিত্ততে।” এই শ্লোকে কপকভাবে মেকতন্ত্রে এই যোগ বর্ণিত হইয়াছে। পবস্ত্র অনেক এই ধোকেব ভাবার্থ এইরূপ জ্ঞান করেন যে, বার বার অপরিমিত মত্তপান কবিয়া ভূতলে পড়িবে, তৎপরে চৈতন্য হইলেই পুনর্বার আবে দেহ ধারণ করিতে হয় না। ফলতঃ ইহাব ভাবার্থ এই যে, এই যোনিমুদ্রা দ্বারা কুণ্ডলিনী সহস্রাবে উঠিয়া পুনঃ পুনঃ অমৃত পান করতঃ মূলাধারে ধরামণ্ডলে পতিত হইবেন, তৎপরে পুনর্বার সহস্রাবে উঠিয়া অমৃত পান করিবেন। এইরূপে যোনিমুদ্রা সাধন কবিলে পুনরায় জননী-জ্ঞারে প্রবিষ্ট হইতে হয় না।



পুনঃ প্রজীযতে তস্মাৎ কালাগ্ন্যাদিশিবাভ্যকন্য ৭ ॥

যোনিমুদ্রা পরা হ্যেবা বন্ধস্তম্ভাঃ প্রকীর্তিতাঃ ।

তস্মাস্তু বন্ধমাত্রেন তস্মাস্তি যম সাংহেৎ ৮ ॥

হ্রিন্নকৃপা য় য়ে মস্ত্রাঃ কীলিতাঃ স্তম্ভিতাশ্চ য়ে ।

লঙ্ঘ্যমস্ত্রাঃ শিখাচীনা মলিনাস্তু তিরস্কৃতাঃ ৯ ॥

কুণ্ডলিনী যখন সহস্রারে আগত হন, তখন কালাগ্নি প্রভৃতি শিবগণ পুনরায় তাঁহাতে লয় প্রাপ্ত হইবেন ॥ ৭ ॥ \*

এই যোনিমুদ্রাসমূহ কথিত হইল। এই যোনিমুদ্রা সর্বশ্রেষ্ঠ; এই যোনিমুদ্রাবন্ধ দ্বারা যাচা সিদ্ধ করিতে না পারা যায়, তাদৃশ কোন কৰ্ম্মই ভুলে দৃষ্ট হয় না ॥ ৮ ॥

যে সমস্ত মন্ত্র হ্রিন্ন, কীলিত, স্তম্ভিত, লঙ্ঘ্য, শিখাশূন্য, মলিন, তিরস্কৃত, মন্দ, বাল, বুদ্ধ, প্রোচ, যৌবনগর্ভিত, অরিপঙ্কস্ব, বীৰ্যাহীন,

\* ব্রহ্মা বিষ্ণুশ্চ, দেবত্ব ইষ্টবশত মন্দ শিবাঃ । ততঃ পবনশিবেশৈব ঘটশিবাঃ পবিকীর্তিতাঃ ॥

মুদ্রাশব্দে একা, স্বাক্ষরিতানে বিবু, মণিপুবে কল্প ব কালাগ্নি, অনাহতচক্রে ঈশ্বর বা নাদায়ণ, বিশুদ্ধচক্রে সদাশিব এবং আত্মচক্রে পবনশিব—এই ছয় দেবতা শিবগণকর্তা। যখন কুণ্ডলিনী যখন মূল্যাপার বজ্রনপূর্বক উত্থিত হন, তখন মূল্যাবয়ব একা তাঁহা শব্দে লয় প্রাপ্ত হন। এইরূপে কুণ্ডলিনী যখন স্বাক্ষরিতানে আগত হন, তখন তত্বে মহাবিশ্ব, যখন মণিপুবে গমন করেন, তখন তত্বে কালাগ্নি, বৎকালে অনাহতচক্রে আগত হন, তখন তৎস্থানস্থিত নাদায়ণ, যখন বিশুদ্ধচক্রে উত্থিত হন, তখন তৎস্থানস্থ সদাশিব আন যখন আত্মচক্রে আগত হন, তখন তৎস্থানস্থ পবনশিব কুলকুণ্ডলিনীব শব্দে বিদ্যমান হন। এখানে যদিও সবিস্তার লিখিত হয় নাই, তথাপি আদি 'শব্দ' দ্বারা জানিতে হইবে যে, কুণ্ডলিনী বৎকালে অকালে ( সহস্রারে ) গমন করিতে থাকিবেন, তখন সবিস্ত্রী প্রভৃতি সমস্ত চক্রস্থিত নিখিল দেবতা ও ডাকিনী প্রভৃতি সমস্ত দেবতা-শক্তি তাঁহাব শব্দে যথাক্রমে লয় প্রাপ্ত

মনসা পালংক্যং বুদ্ধঃ পৌটা যৌবনগর্জিতাঃ ।

অবিপক্ষে স্থিতা যে চ নিকীৰ্ণা সন্তর্জিতাঃ ॥ ১০ ॥

তথা সন্তেন হীনা যে খণ্ডিতাঃ শতধা কুতাঃ ।

বিধানেন তু সংযুক্তাঃ প্রভবন্তি চিরেণ তু ॥ ১১ ॥

সিদ্ধিমান্বপ্রাণাঃ সর্করী গুরুণা বিনিযোজিতাঃ ॥ ১২ ॥

দুর্জল, খণ্ডিত, শতধাকৃত এবং শাখাসাখা অর্থাৎ বিধান রূপ করিলে  
যাকী বহুদিন সিদ্ধ হয়, \* সেই সকল কীর্ত্যর্থ করু এই যোনিমুদ্রার  
উপদেশ দিয়া থাকেন । এই যোনিমুদ্রাসাধন দ্বারা উপরি-উক্ত নিখিল  
গত্রে সিদ্ধি ও মুক্তলাভ করিতে পারা যায় ॥ ৯-১২ ॥

হইবেন । পবে আবার যখন তিনি কুণ্ডস্থানে (মূলধানে) প্রতিগমন  
করবেন, তখন ক্রমে ক্রমে তাঁহাব শব্দ হইতে প্রতিচক্রেব দেবতা ও  
শক্তি আবির্ভূত হইতে থাকিবেন ।

\* বিশ্বসাব তন্ত্রে ৪৯ প্রকার মন্ত্রদোষ লিখিত আছে ; যথা—( ১ ) ছিন্ন,  
( ২ ) কন্ধ, ( ৩ ) শক্তিহীন, ( ৪ ) পবাঙ্গুথ, ( ৫ ) বদিক, ( ৬ ) নেত্রহীন  
( ৭ ) কীলিত, ( ৮ ) স্তম্ভিত, ( ৯ ) দধ, ( ১০ ) লম্ব, ( ১১ ) ভীত,  
( ১২ ) মলিন, ( ১৩ ) ত্রিধকৃত, ( ১৪ ) ভেদিত, ( ১৫ ) স্তম্ভপু, ( ১৬ )  
মদোন্মত্ত, ( ১৭ ) মুচ্ছিত, ( ১৮ ) হতদীর্ঘা, ( ১৯ ) ভীম, ( ২০ ) প্রধ্বস্ত,  
( ২১ ) বালক, ( ২২ ) কুণাব, ( ২৩ ) সুবা, ( ২৪ ) প্রৌঢ়, ( ২৫ ) বৃদ্ধ,  
( ২৬ ) নিস্ত্রিংশক, ( ২৭ ) নিকীর্ণ, ( ২৮ ) সিদ্ধহীন, ( ২৯ ) মন্দ,  
( ৩০ ) কুট, ( ৩১ ) নিবংশক, ( ৩২ ) সম্ভহীন, ( ৩৩ ) কেকব, ( ৩৪ )  
জীবহীন, ( ৩৫ ) ধূমিত, ( ৩৬ ) আলিঙ্গিত, ( ৩৭ ) মোহিত, ( ৩৮ ) দুর্ধাতি,  
( ৩৯ ) অতিদৃপ্ত, ( ৪০ ) অঙ্গহীন, ( ৪১ ) অর্ধকুন্ধ, ( ৪২ ) অর্ধকুব,  
( ৪৩ ) সরীড়, ( ৪৪ ) শাস্ত্রানানস, ( ৪৫ ) স্থানহী, ( ৪৬ ) বিকল, ( ৪৭ )  
নিঃস্নেহ, ( ৪৮ ) অতিবৃদ্ধ, ও ( ৪৯ ) পীড়িত । যোনিমুদ্রাসাধনে এই  
উনপঞ্চাশৎবিধ মন্ত্রদোষই বিনষ্ট হইয়া থাকে ।

যাহারা এই সকল দোষেব লক্ষণ জানিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা ‘বসুমতী’  
প্রকাশিত ‘তন্ত্রসার’ ও ‘প্রাণতোষণী’ দেখিলে সম্যক বুঝিতে পারিবেন ।

দীক্ষয়িত্বা বিধানেন অভ্যাসা সহস্রাঃ ।

ততো মন্ত্রাধিকারার্থমেবা মুদ্রা প্রকীৰ্ত্তিতা ॥ ১৩ ॥

ব্রহ্মহত্যাসহস্রানি ত্রৈলোক্যমপি যাতয়েৎ ।

নাসৌ লিপ্যতি পাপেন যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ১৪ ॥

গুরুহা চ সুরাপী চ শ্রেয়ী চ গুরুতল্লগঃ ।

ঐতৈঃ পাতৈর্ন বধ্যৈত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ১৫ ॥

তস্মাদভ্যাসনং নিত্যং কৰ্ত্তব্যং যোক্ষকাজ্জিহ্বাঃ ।

অভ্যাসাজ্জিহ্বাতে সিদ্ধিরভ্যাসাশ্রমোক্ষমাগ্নুযাৎ ॥ ১৬ ॥

সর্ষদং লভতেহভ্যাসাৎ যোগেহভ্যাসাৎ প্রবর্ত্ততে ।

মুদ্রাণাং সিদ্ধিঃ অভ্যাসাদভ্যাসাৎ স্মৃশাধনম্ ॥ ১৭ ॥

কালবন্ধনমভ্যাসাৎ তথা মুহূৰ্জয়ো ভবেৎ ।

বাক্যসিদ্ধিঃ কামচারিত্বং ভবেদভ্যাসযোগতঃ ॥ ১৮ ॥

গুরু বিধানমুসারে দীক্ষাদান পূরক ইষ্টদেবতার সহস্রনাম দ্বারা সহস্র অভ্যাস করিয়া শিষ্যকে মন্ত্রাধিকারী করণার্থ এই যোনিমুদ্রা দান করেন ॥ ১৩ ॥

যিনি যোনিমুদ্রা-বন্ধন করেন, সহস্র বিপ্রহত্যা বা ত্রিভুবন বিধ্বস্ত করিলেও তাঁহাকে পাপে লিপ্ত হইতে হয় না ॥ ১৪ ॥

যিনি যোনিমুদ্রাবন্ধনে নিহত নিযুক্ত থাকেন, তিনি পরবহরণ, মস্তক-পান গুরুদারা-গমন অথবা গুরুবধ করিলেও তত্তৎপাতকে লিপ্ত হন না ॥ ১৫ ॥

সুতরাং যোনিমুদ্রা বন্ধন নিঃস্বর অভ্যাস করা যোক্ষকাজিহ্বের কৰ্ত্তব্য । কেন না, অভ্যাস দ্বারাই যোগসিদ্ধ হয়, অভ্যাস দ্বারাই মুদ্রাসিদ্ধি হয়, অভ্যাস দ্বারাই বায়ুসিদ্ধি হয়, অভ্যাসবশেই বাক্যসিদ্ধ ও কামচারী হইতে পারে ॥ ১৬—১৮ ॥

যোনিমুদ্রা পঃ গোপ্যা ন দেয়া যন্ত কত্চিৎ ।  
সৰ্বথা নৈব দাতব্যা প্রাণৈঃ কঠগতৈরপি ॥ ১৯ ॥

দশবিধ মুদ্রা ; কুলকুণ্ডলিনীর প্রবোধনার্থ  
মুদ্রাভ্যাসের আবশ্যিকতা

অধুনা কথয়িষ্যামি যোগসিদ্ধিকরং পরম্ ।  
গোপনীয়ং সুসিদ্ধানাং যোগং পরমদুর্লভম্ ॥ ২০ ॥  
সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগৰ্ন্তি কুণ্ডলী ।  
তদা সৰ্বানি পদ্বানি ভিত্তস্তে গ্রহয়োহপি চ ॥ ২১ ॥  
তস্মাৎ সৰ্বপ্রযত্বেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্ ।  
ব্রহ্মরক্ষুধে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ ॥ ২২ ॥

এই যোনিমুদ্রা সম্যকরূপে গৃহ্য রাখা কর্তব্য ; অনধিকারী  
জনকে ইহা প্রদান করা কোনক্রমেই উচিত নহে । অধিক কি,  
জীবন কঠাগত হইলেও যাহাকে তাহাকে ইহা দান করা সৰ্ব্বথা  
অনুচিত ॥ ১৯ ॥

এক্ষণে পরমদুর্লভ যোগসিদ্ধির উপায় বর্ণন করিতেছি : ইহা যোগ-  
সিদ্ধ মহাত্মাদিগের পরম গোপনীয় ॥ ২০ ॥

মূলাধারচক্রে কুলকুণ্ডলিনী ব্রহ্মদ্বার রোধ পূর্বক সুপ্ত আছেন,  
শ্রীশঙ্কর কৃপায় যখন সেই কুলকুণ্ডলিনী জাগরিত হন, তখন শরীরস্থ  
সমস্ত পদ্বাই বিকসিত হয় আর সমস্ত গ্রহভেদও হইয়া  
থাকে ॥ ২১ ॥

সুতরাং ব্রহ্মদ্বারে প্রসুপ্ত ভগদীশ্বরী কুলকুণ্ডলিনীকে প্রবুদ্ধ করিবার  
নিমিত্ত মুদ্রা অভ্যাস করা যত্নসহকারে কর্তব্য ॥ ২২ ॥

মুদ্রাদশকের নাম

মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেশচ খেচরী ।  
জালকরো মূলবন্ধো বিপরীতকৃতিস্তথা ॥ ২৩ ॥  
উদ্ভটানকৈব বজ্রোজী দশমঃ শক্তিচালনম্ ।  
ইদং হি মুদ্রাদশকং মুদ্রাণামুত্তমাত্মকম্ ॥ ২৪ ॥

মহামুদ্রা ও তৎফল

মহামুদ্রাং প্রবক্ষ্যামি তত্ত্বেন্দ্রিয়মম বহুভেদে ।  
যাং প্রাপ্য সিদ্ধিঃ সংসিদ্ধিং কপিলাত্মাঃ পুরা গতাঃ ॥ ২৫ ॥  
অপসংকোচং সংপীড়্য পাদমলেন সাধরম্ ।  
গুরুপদেশতো যোনিং গুরুমেচ্ছাস্ত্বানুগাম্ ॥ ২৬ ॥  
সৰ্বাং প্রসারিতং পাদং ধৃত্বা পাণিযুগেন বৈ ।  
নবদ্বারাণি সংযম্য চিবুকং হৃদয়োপরি ॥ ২৭ ॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেশ, খেচরী, জালক, মূলবন্ধ, বিপরীতকরণী, উদ্ভটান, বজ্রোজী ও শক্তিচালন, এই দশটি মুদ্রাষ্ট শ্রেষ্ঠ ॥ ২৩-২৪ ॥

হে প্রাণপ্রিয়ে ! এক্ষণে এই তন্ত্র মহামুদ্রা বর্ণন করিতেছি । কপিলাদি সিদ্ধ মহাবিগণ এই মহামুদ্রা অহুষ্ঠানের ফলে পূর্বকালে সম্যক সিদ্ধি লাভ করিয়াছিলেন ॥ ২৫ ॥

গুরুপদেশে অমুসারে সমস্ত বামপদের গুরু দ্বারা গুরুদেশ ও উপস্থের মধ্যস্থ যোনিমণ্ডল নিপীড়িত করণঃ দক্ষিণপদ প্রসারণ পূর্বক হস্তগুল-যুগল দ্বারা অঙ্গুলসকলের অগ্রভাগ ধারণ করিবে । তৎকালে নবদ্বার সংযত করিয়া হৃদয়ের উপরি চিবুক স্থাপন করিবে ।  
হয় ॥ ২৬-২৭ ॥

চিহ্নং চিত্তপথে দত্ত্বা প্রারম্ভে যুগাধনম্ ।  
 মহামুদ্রাঃ ভবেদেবা সৰ্ব্বতঃ সুষু গোপিতা ॥ ২৮ ॥  
 বামাঞ্জন সমভ্যাস্ত নকশাঞ্জনোপাস্যেৎ পুনঃ ।  
 প্রাণায়ামং সমং কৃত্বা যোগী নিয়ন্তমানসঃ ॥ ২৯ ॥  
 মূদ্রামেতাস্থ সংপ্রাপ্য গুরুবক্তৃত্বাৎ সুশোভিতাম্ ।  
 অনেকা বিধিনা যোগী মলভাগ্যোহপি সিধ্যতি ॥ ৩০ ॥  
 সৰ্ব্বেষামেব নাড়ীনাং চালনং বিন্দুমারণম্ ।  
 জ্বাৰণস্থ কষায়স্ত পাতকানাং বিনাশনম্ ॥ ৩১ ॥

এইরূপ অবস্থায় চিত্ত ব্রহ্মমার্গে রাখিয়া বায়ুসাধন করিতে প্রবৃত্ত হইবে। ইহার নাম মহামুদ্রা। এই মহামুদ্রা সমস্ত তন্ত্রেই গুরু রক্ষিত। ২৮ ॥

এই মহামুদ্রা সাধনকালে অগ্রে বামাঞ্জে যেক্রম করা হইবে, পশ্চাৎ সংযতচিত্তে দক্ষিণাঞ্জেও তদ্রূপ করিতে হইবে। ফলতঃ দক্ষিণপদ প্রসারিত করিয়া যতবার প্রাণায়াম করা হয়, বামপদ প্রসারিত করিয়াও ততবার প্রাণায়াম করা উচিত। (পশ্চ পুরক ও হেচকের কালে গুরুপদে সমস্ত পদতলবর্জিত পূর্বক সমাসীন হইয়া কণ্ঠ করিতে হইবে) ॥ ২৯ ॥

গুরুপ্রমুখাৎ এই অন্যাভুত মূদ্রার উপদেশ লইবে। যোগসাধনে প্রবৃত্ত ব্যক্তি যদিও নিতান্ত দুভাগ্য হয়, তথাপি উক্ত বিধানে সাধন করিলে সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারে ॥ ৩০ ॥

অধিকন্তু ইহ দ্বাণা নিখিল নাড়ার চালন ও বিন্দুমারণ হয়। \*

\* বিন্দু শব্দের অর্থ হইতেছে, শুক্র। সাধনকালে ঐ শুক্র বাষ্পের ভাবটি প্রাপ্ত হইয়া উর্দ্ধগ হইয়া থাকে। ঐ বাষ্প যখন সহজাবে প্রবিষ্ট হয়, তখন স্তম্ভসংবাসকালীন শুক্রপাতের অপেক্ষাও অধিক আনন্দ লাভ হয়—তৎকালে বাহ্যজ্ঞান তিরোহিত হইয়া যায়। যিনি এই শক্তি লাভ করেন, তিনিই উর্দ্ধরেতা বলিয়া প্রসিদ্ধ। কেহ কেহ বিন্দুমারণকে বিন্দুমারণও বলিয়া থাকেন।

কুণ্ডলীতাপনং বায়োত্রক্ষরক্-প্রবেশনম্ ।  
 সর্করোগোপশমনং অঠরাগ্নিবিবর্দ্ধনম্ ॥ ৩২ ॥  
 বপুষঃ কাস্তিমমলাং জরামৃত্যুবিনাশনম্ ।  
 বাহিতার্থকলং সৌখ্যমিস্ত্রিমাণাঞ্চ মারগম্ ॥ ৩৩ ॥  
 এতদুক্তানি সর্করাণি যোগারুঢ়স্ত যোগিনঃ ।  
 ভবেদভ্যাসতোহবশ্যং নাত্র কার্ধ্যা বিচারণা ॥ ৩৪ ॥  
 গোপনীয়া প্রযত্নেন মূদ্রেয়ং সুদপূজিতে ।  
 যাস্তু প্রাপ্য ভবাত্মোদেহঃ পারং গচ্ছন্তি যোগিনঃ ॥ ৩৫ ॥  
 মুদ্রা কামতৃষা হ্যেবা সাধকানাং ময়োদিতা ।  
 গুপ্তাচারেণ কৰ্ত্তব্যা ন দেয়া যস্ত কশ্চিৎ ॥ ৩৬ ॥

ইহা দ্বারা কবায় অর্থাৎ শরীরস্থ কলুষীভাব নষ্ট হয় এবং নিখিল পাতক বিনষ্ট হইয়া থাকে ॥ ৩১ ॥

ইহা দ্বারা কুণ্ডলিনী সমুপ্ত (ও প্রবুদ্ধ) হইয়া বায়ু সহিত ব্রহ্মরন্ধ্রে উপস্থিত হন এবং শারীরিক পীড়াশান্তি, উন্নয়নলব্ধি, দেহে সুনির্মল ক্রান্তি, মৃত্যুজয় ও বার্দ্ধক্যভাব বিদূরণ হয়; অধিকন্তু, ইহা দ্বারা যাবতীয় শূন্য, বাহিতসিদ্ধি ও ইন্দ্রিয়সংযম হইয়া থাকে ॥ ৩২-৩৩ ॥

আমি যে সমস্ত ফল নিরূপণ করিলাম, অভ্যাস দ্বারা যোগী ব্যক্তির এতৎসমস্তই নিঃসন্দেহ হইয়া থাকে ॥ ৩৪ ॥

হে দেবপূজিতে! সযত্নে এই মহামুদ্রা গোপন রাখা উচিত । যোগিগণ ইহা লাভ করতঃ ভবলাগরের পরপারে গমন করেন ॥ ৩৫ ॥

আমি যে এই মহামুদ্রার উপদেশ দিলাম, ইহা সাধকবর্গের পক্ষে কামতৃষাদূষণ হইয়া নিখিল অভাষ্টফল প্রদান করে । বস্তুতঃ ইহা অতীব গোপনে সাধন করিবে; যাহাকে তাহাকে ইহার উপদেশ দেওয়া কৰ্ত্তব্য নহে ॥ ৩৬ ॥

মহাবন্ধ ও তৎফল

ততঃ প্রসারিতঃ পাদো বিভ্রাণ্ড তমুরূপরি ।

শুদযোনিং সমাবুধ্য কৃত্বা চাপানমূৰ্দ্ধগম্ ॥ ৩৭ ॥

যোতয়িত্বা সমানেন কৃত্বা প্রাণমহোমুখম্ ।

বন্ধয়েদুদরেহত্যর্থং প্রাণাপানৌ চ যঃ সুধীঃ ॥ ৩৮ ॥

কথিতোহয়ং মহাবন্ধঃ সিদ্ধমার্গপ্রদায়কঃ ।

নাড়ীজালাদ্রসবাহো মূৰ্দ্ধানং যাতি যোগিনঃ ॥ ৩৯ ॥

উভাভ্যাং সাধয়েৎ পদ্ম্যামেকৈকং নুপ্রযততঃ ॥ ৪০ ॥

ভবেদভ্যাসতো বায়ুঃ শুষ্ক্যামধ্যসজতঃ ।

অনেন বপুষঃ পুষ্টির্দৃঢ়বন্ধোহস্থিপঞ্জরে ॥ ৪১ ॥

এইরূপে মহামুদ্রা আশ্রয়পূর্বক প্রাণায়াম করিয়া ) পরে সেই প্রসারিত পদ উরুস্থলে স্থাপন করতঃ মূলাধার আকরন দ্বারা অপান-বায়ুকে উর্দ্ধগামী করিয়া নাভিপ্রদেশে সমানবায়ুর সহিত একত্রে করিবে এবং এষ্ট সময় প্রাণবায়ুকেও অধোমুখ করিয়া ঐ নাভিপ্রদেশে আনয়ন পূর্বক ঐ প্রাণ ও অপানবায়ুকে নাভিস্থলে সমানের সহিত বন্ধ ও রদ্ধ করিবে । ( চৈটার নাম মহাবন্ধ ) ॥ ৩৭-৩৮ ॥

এই যে মহাবন্ধ কীৰ্ত্তন করিলাম, ইহা সিদ্ধিমার্গপ্রদ । ইহা সাধন দ্বারা যোগিবর্গের নাড়ীপুঞ্জ হঠতে রসসকল উর্দ্ধগামী হয়, স্তম্ভরাস নাড়ীর মলসমূহ বিচিহ্ন হইয়া থাকে ॥ ৩৯ ॥

পরন্তু যোগীর বর্ত্তব্য এই যে, এক এক পদে এক একবার মহামুদ্রা করিয়া তদনন্তর প্রসারিত পদ উরুপরি রাখিয়া সযত্নে এই মহাবন্ধ সাধন করিবে, ( কেন না, মহাবন্ধ ভিন্ন কেবল মহামুদ্রায় কোন ফল দর্শে না ) ॥ ৪০ ॥

এইরূপ অভ্যাস দ্বারা বায়ু শুষ্ক্যার মধ্যে গমন করে । ইহা দ্বারা শরীরের পুষ্টি ও অস্থিপঞ্জর দৃঢ়বদ্ধ হয় ॥ ৪১ ॥



সংপূর্ণহ্রিনমো যোগী ভবন্ত্যেতানি যোগিনঃ ।

বন্ধেনানেন যোগীক্লঃ সাধয়েৎ সৰ্ব্বমীপ্সিতম্ ॥ ৪২ ॥

মহাবেধ ও তৎফল

অপান-প্রাণয়োঃকং কৃত্বা ত্রিভুবনেষুচি ।

মহাবেধহিতো যোগী কুক্ষিপূজা বায়ুনা ।

স্বকচো সন্তাড়িতঃ ধীমান্ বেদাহং কীৰ্ত্তিতো মহা ॥ ৪৩ ॥

বেধেনানেন সংবিধ্য বায়ুনা যোগিপুঙ্গবঃ ।

গ্রহিৎ সুষুম্নামার্গেণ ব্রহ্মগ্রহিৎ ভেনজ্যমৌ ॥ ৪৪ ॥

এই মহাবন্ধ দ্বারা যোগী পূর্ণাস্তঃকরণ হইয়া সমস্ত বাঞ্ছিত সিদ্ধ করিতে সমর্থ হন ॥ ৪২ ॥ \*

হে ত্রিলোকেশ্বর ! সুবুদ্ধি যোগী এই প্রকারে প্রাণ ও অপানের যোগ করতঃ ঐ বায়ুর দ্বারা উদরপূরণ পূর্বক মহাবেধ আশ্রয় করিয়া (উদরের পার্শ্বদ্বয় ধ্যে করত্বয়ের মধ্যদেশে স্থাপিত আছে, তদ্বারা) সেই পার্শ্বদ্বয় ধীয়ে ধীয়ে ক্রমে সন্তাড়িত কানবে, (অত্যা উদরপার্শ্বে শনৈঃ শনৈঃ চাপ দিতে থাকিবে।) ইচ্ছা হইলে নাম মহাবেধ ॥ ৪৩ ॥

যোগিশ্রেষ্ঠ এই মহাবেধ সহকারে বায়ু দ্বারা সুষুম্ন গ্রহিৎ বিদ্ধ করিয়া দুর্ভেদ্য ব্রহ্মগ্রহিৎ ভেদ করিতে সমর্থ হন। (অনন্তর ইচ্ছা দ্বারা ইন্দি্রিয়গ্রহিৎ ও ক্রুদ্ধগ্রহিৎ ভেদ হইলে অবহেলে সংসারে কুণ্ডলিনীর যান্ত্রায়াত হইতে থাকে) ॥ ৪৪ ॥

\* যখন প্রমাদিত পদ উক্তপদ স্থাপন করিলে তৎকালে ধ্যানমুদ্রা আশ্রয় কবতঃ ক্রোড়ে উত্তান করতলদ্বয় স্থাপন করিতে হইবে, আব ঐ করতল দ্বারা অন্নপরিমাণে মূলাধার চাপিয়া বাগিবে। এইরূপ করিলে অপানবায়ু পুনর্বার অধোগামী হইতে পারিবে না, মহাবেধ কবিত্তেও সমর্থ হইবে। এই কয়েকটি যদিও মূলে নাই বটে, কিন্তু গুরুমুখে শুনিয়া অভ্যাস করিতে হয়।

যঃ কৰোতি সৰাভ্যাং মচাবেৎ স্মরণেপিতম্  
 বায়ুসিদ্ধিভবেতশ্চ জরামরণনাশিনী ॥ ৪৫ ॥  
 চক্রমধ্যে স্থিতা দেবীঃ কাম্পাস্তে বায়ুতাড়নাৎ ।  
 কুণ্ডল্যপি মহামায়া কৈলাসে সা বিদীয়তে ॥ ৪৬ ॥

মুদ্রাক্ষয়ের অবশ্যকর্তব্যতা

মহামুদ্রা মহাশঙ্কো বিফলো বেদাঙ্কিতো ;  
 তস্মাদযোগী প্রযত্নেন কৰোতি ত্রিতয়ং ক্রমাৎ ॥ ৪৭ ॥  
 এতত্রয়ং প্রযত্নেন চতুর্ভাং কৰোতি যঃ ।  
 বখাশাভ্যন্তরে মূত্ৰং জহত্যেব ন সংশয়ঃ ॥ ৪৮ ॥

যিনি নিত্য ( তিন সঙ্খ্যা, অন্ততঃ পক্ষে দুই বা এক সঙ্খ্যা ) অতি  
 গুরুভাবে এই মহাবেদ্য আচরণ করিবেন, তাঁহার বায়ুসিদ্ধি হয় এবং  
 জরা ও মরণ তাঁকে আক্রমণ করিতে পারে না ॥ ৪৫ ॥

মহাবেদ্য যোগীর মূলধার-স্বাধিষ্ঠানাদি চক্রে ব্রহ্মা, বিষ্ণু, রুদ্র  
 ইত্যাদি যে সমস্ত দেবতা অধিষ্ঠিত আছেন, তাঁহারা বায়ু দ্বারা  
 সস্তাড়িত হইয়া কম্পিত হইতে থাকেন। মহামায়া কুলকুণ্ডলিনীও  
 পরমশিবে বিলীন হইয়া যান ॥ ৪৬ ॥

মহাশঙ্কো ভিন্ন কেবলমাত্র মহামুদ্রা ও মহাশঙ্কের অনুষ্ঠান বিফল,  
 এই জ্ঞাত যোগী সমস্তে যথাক্রমে এই তিনটিই সাধন করেন। এই  
 জ্ঞাত ইহাকে বন্ধত্রয়যোগ কহে। ইহা যথা বিধানে সাধন করিলে  
 বৃদ্ধ ব্যক্তিও যৌবনাবস্থা ধারণ করে এবং এই বন্ধত্রয়যোগ দ্বারা  
 মূত্ৰাশ্রয় হইতে সমর্থ হয় ও শরীরে কোন পীড়া থাকে না ॥ ৪৭ ॥

যিনি প্রতিদিন প্রভাতে, মধ্যাহ্নে, সন্ধ্যাকালে ও রাত্রিতে এই  
 চারি সময় এই বন্ধত্রয়যোগ সাধন করিবেন, তিনি বখাশাভ্যন্তরেই  
 মূত্ৰাশ্রয় হইতে পারিবেন সন্দেহ নাই ॥ ৪৮ ॥

এতদ্ব্যস্ত্য মাহাত্ম্যং সিদ্ধো জ্ঞানাতি নেতরঃ ।

যজ্ঞজ্ঞাত্বা সাধকাঃ সৰ্ব্বৈঃ সিদ্ধিং সম্যক্ লভন্তি চ ॥ ৪৯ ॥

গোপনীয়্য প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিমীপ্সুভঃ ।

অন্তথা চ ন সিদ্ধিঃ শ্রানুদ্রাণামেষ নিশ্চয়ঃ ॥ ৫০ ॥

### খেচরীমুদ্রা ও তৎফল

ক্রবোরস্তর্গতাং দৃষ্টিং বিধায় সুদৃঢ়াং সুধীঃ ।

উপবিষ্টাসনে বজ্রে নানোপদ্রব বর্জিতঃ ॥ ৫১ ॥

লম্বিকোর্দ্ধস্থিতে গর্তে রসনাং বিপরীতগাম্

সংযোজয়েৎ প্রযত্নেন সুধাকূপে বিচক্ষণঃ ॥ ৫২ ॥

এই তিনটির মাহাত্ম্য সিদ্ধ ব্যক্তিই অবগত আছেন, অতঃ কেহ জানেন না । সাধকবর্গ ইহা জ্ঞাত হইলে পরমা সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন ॥ ৪৯ ॥

যে সমস্ত সাধক সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে ইচ্ছা করেন, সযত্নে এই বন্ধত্রয়যোগ গোপনে রাখা তাঁহাদের অবশ্য কর্তব্য । গোপন না করিলে নিঃসন্দেহ এই বন্ধত্রয়সিদ্ধির হানি হইবে ॥ ৫০ ॥

বিচক্ষণ যোগী উপদ্রবরহিত স্থলে বজ্রাসনে \* বসিয়া ক্রমশঃ দৃঢ়রূপে দৃষ্টিস্থাপন করতঃ রসনা বিপরীতগামিনী করিয়া গলগুণ্ডিকার ( আন্তঃস্থার ) উপরিস্থ গর্তে পরিচালন দ্বারা সযত্নে ( ক্রমশঃ ) অমৃতকূপে সংযোজিত করিবে ॥ ৫১-৫২ ॥

\* আসন সম্বন্ধে এই 'যোগশাস্ত্র'য় যেরূপসংক্রান্তিচরিত্র্য !

মুদ্রৈবা খেচরী প্রোক্তা ভক্তানামমুরোধতঃ ।

সিদ্ধীনাং জননী হেবা মম প্রাণাধিকাধিকে ॥ ৫৩ ॥

নিরন্তরকৃত্যভ্যাসাৎ পীযুষং প্রত্যহং পিবেৎ ।

তেন বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্রাৎ মৃত্যুমাতঙ্গ-কেশরী ॥ ৫৪ ॥

ইহারই নাম খেচরীমুদ্রা । † ইহা সিদ্ধির জননীস্বরূপা । ভক্ত-  
গণের অমুরোধে ইহা আমি প্রকাশ করিলাম ॥ ৫৩ ॥

হে প্রাণবল্লভে । এই খেচরীমুদ্রাই মহতী সিদ্ধির কারণ ।  
খেচরীমুদ্রা নিরন্তর অভ্যাস করিলে প্রতিদিন সুধাপান করিতে সমর্থ

• † য়েবৎসংহিতায় আছে—

অমরূপ স্পর্শ কবিত্তে হইলে জিহ্বা সুদীর্ঘ হওয়া আবশ্যক । এই  
নিমিত্ত বাঁহাবা খেচরী মুদ্রা সাধন করেন, তাঁহাবা স্নায় জিহ্বার নিয়ন্ত্রিত শিবা  
কাটিয়া ফেলেন । পবে মাখম দিয়া জিহ্বা দোহন কবিয়া থাকেন এবং মধ্যে  
মধ্যে চিমটা বা শাঁড়াসী দ্বাবা জিহ্বা টানিয়া ক্রমে বৃহদাকায়ে পবিত্র  
করেন । প্রত্যহ এই প্রকাব বাধেব দ্বাবা জিহ্বাকে কপালবৃত্তে প্রবিষ্ট  
কবিত্তে থাকিলে জিহ্বা সুদীর্ঘ হয় ; তখন খেচরী মুদ্রা সাধন স্তগম হইয়া  
থাকে ।

খেচরী মুদ্রা অভ্যাসের আরও যে সকল গুণ আছে, তাহা য়েবৎসংহিতায়  
দ্রষ্টব্য ।

হঠপ্রদীপিকার এ সম্বন্ধে যাহা আছে, তাহা দিগ্ধ দর্শনেব জ্ঞান এস্থানে  
সংক্ষেপে কথিত হইল । জিহ্বাব নিয়ন্ত্র শিবা ছেদন কবিল মাখম দ্বাবা  
দোহন কবিলে । তাহাব পব আলজিহ্বাব উপবে নেগর্ভ আছে, তাহাতে  
জিহ্বা প্রবেশ কবাইবে । কিছু দিন এইরূপ কবিত্তে কবিত্তে জিহ্বা দীর্ঘ  
হইয়া যখন ক্রম মধ্যস্থল স্পর্শ কবিলে, তখনই খেচরী মুদ্রা সিদ্ধ হইবে ।  
মনসাপাতাব আকৃতির ন্যায় স্ত্রীতীক্ষ্ণ অস্ত্র দ্বাবা জিহ্বাব নিয়ন্ত্র শিবা এক লোম  
পরিমিত কাটিয়া দিলে । তৎপরে হবীতকী ও সৈন্ধব লবণ দ্বাবা জিহ্বা মার্জ্জন  
কবিত্তে থাকিলে—সাত দিন এই ভাবে মার্জ্জন কবিলাব পর পুনরায় ঐ শিবা  
আর এক লোম পরিমাণ ছেদন কবিলে । ৬ মাস কাল এই নিয়মে চলিলে

অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সৰ্ববাস্থ্যং গতোহপি বা ।

থেচরী ষণ্ড শুদ্ধা তু স শুদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৫৫ ॥

ক্ষণাচ্ছিন্নং কুঃস্বপ্নে যন্ত তীর্ণঃ পাপমহার্ণবাৎ ।

দ্বিব্যভোগান্ প্রভুক্তা চ সংকুলে স প্রজায়তে ॥ ৫৬ ॥

হইতে পারে; ইহা দ্বারা শরীর সম্পূর্ণ সিদ্ধ অর্থাৎ জন্মমৃত্যুরহিত হয়। এইমুদ্রা মূত্ররূপ বারণের পক্ষে কেশরীস্বরূপ ॥ ৫৫ ॥

সাধক পবিত্রই হউন বা অপবিত্রই হউন অথবা যে কোন অবস্থায় থাকুন, বিধানের খেচরীমুদ্রা সাধন করিলে শুদ্ধ হইবেন সংশয় নাই ॥ ৫৫ ॥

যিনি ক্ষণাচ্ছিন্নাত্মক এইমুদ্রা সাধন করেন, তিনি কার্যরূপ সমুদ্র হইতে পার হন এবং সুরলোকে মনোহর ভোগ্যদ্রব্য উপভোগ করিয়া পরজন্মে মহাবংশে জন্মগ্রহণ করেন ॥ ৫৬ ॥

জিহ্বার নিয়ন্ত্র শিবা ধ্বংস হইবে এবং জিহ্বা উন্মুক্ত হইয়া যাইবে। তখন সেট স্বদীর্ঘ জিহ্বা দ্বারা ঋণাকুহব স্পর্শ করিতে পাবিলেই খেচরী মুদ্রা সিদ্ধ হইবে। খ শব্দে আকাশ, জিহ্বা ও চিত্ত আকাশ-গামী হয় বলিয়া ইহাব নাম খেচরী মুদ্রা। খেচরী মুদ্রার প্রভাব এত অধিক যে, যদি যুবতী নাবীও আলিঙ্গন করে, তথাপি খেচরীমুদ্রাসিদ্ধ ব্যক্তির বিলুপ্ত হয় না। জিহ্বার প্রবেশ নিবন্ধন উদ্ভূত অগ্নি দ্বারা চন্দ্রমণ্ডল হইতে অমৃত ক্ষরণ হয়, এই অমৃতক্ষরণকেই অমৃত-বারুণী বলা হইয়া থাকে। গো শব্দের অপব একটী অর্থ জিহ্বা। তালুদেশের মূলভাগে জিহ্বার প্রবেশের নাম গোমাংসভক্ষণ। যে সাধক এই অমৃত-বারুণী ও গোমাংস ভক্ষণ করিতে সমর্থ হন, তিনিই প্রকৃত কোল নামে অভিহিত হইবার যোগ্য। যিনি ইহা পারেন না, তিনি কুলঘাতক। যে সকল সাধক এই অমৃত-বারুণী ও গোমাংস ভক্ষণ করিতে পারেন, তাঁহারা মহাপাতক হইতেও উদ্ধার লাভ করেন।

মুদ্রৈষা খেচরী যন্ত স্থস্থিতোহস্ত্রামতস্তিতঃ ।  
 শতব্রক্ষাণ্যন্তেনাপি কণাঙ্কং মন্যতে হি সঃ ॥ ৫৭ ॥  
 গুরুপদেশতো মুদ্রাং যো বেত্তি খেচরীমিমাম্ ।  
 নানাপাপরতো ধীমান্ স য়তি পরমাং গতিম্ ॥ ৫৮ ॥  
 স্প্রাণৈঃ সদৃশো যন্ত তন্মৈ চাপি ন দীয়তে ।  
 প্রচ্ছান্ততে প্রযত্নেন মুদ্রেষং সুরপুঞ্জিতে ॥ ৫৯ ॥

জালকরবন্ধ ও তৎফল

বন্ধা গলশিরাজালং হৃদয়ে চিবুকং ত্রয়েৎ ।  
 বন্ধো জালকরঃ প্রোক্তো দেবানামপি দুর্লভঃ ॥ ৬০ ॥  
 নাতিস্থো বহির্জগুনাং সহস্রকমলচ্যুতম্ ।  
 পিবেৎ পীযুষবিবরং তদর্থং বন্ধয়েদিমাম্ ॥ ৬১ ॥

যিনি নিরলস হইয়া এই মুদ্রা অভ্যাসপূর্বক ইহাতে অবস্থিত,  
 শতব্রক্ষার নাশকান্ড তিনি কণাঙ্ক বলিয়া বোধ করেন ॥ ৫৭ ॥

যে মতিমান সাধক গুরুপদেশমতে এই খেচরীমুদ্রা জ্ঞাত হইয়াছেন,  
 তিনি যদিও মহাপাপে পাপী হন, তথাপি শ্রেষ্ঠগতি লাভ করিতে  
 পারেন ॥ ৫৮ ॥

হে দেববন্দিতে ! যিনি আপনার প্রাণতুল্য প্রিয়তম, তাঁহাকেও  
 এই প্রধান যোগ দিতে পারা যায় না । যত্নসহকারে ইহা গুপ্ত রাখাই  
 অতি কর্তব্য ॥ ৫৯ ॥

( কর্ণসঙ্কোচ দ্বারা ) গলপ্রদেশের শিরাসকল রোধসহকারে হৃদয়ে  
 চিবুক স্থাপন করিতে হইবে । ইহাকে জালকরবন্ধ কহে । ইহা  
 সুরগণেরও দুস্ত্রাপ্য ॥ ৬০ ॥

( এই জালকরের উদ্দেশ্য এই যে, ) প্রাণিগণের সহস্রদলপদ্ধ  
 হইতে যে সুধা ক্ষরিত হয়, নাতিমণ্ডলস্থ ( সর্বসংহারক ) অগ্নি  
 তৎসমুদয় শোষণ করিয়া থাকেন । জালকরবন্ধ করিলে ( সুধাগমনের

বন্ধনানেন পীযুষং স্বয়ং পিবতি বুদ্ধিমান্ ।  
 অমরত্বঞ্চ সম্প্রাপ্য মোদতে ভুবনজয়ে ॥ ৬২ ॥  
 জালন্ধরো বন্ধ এবঃ সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কঃ ।  
 অভ্যাগঃ ক্রিয়তে নিত্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ॥ ৬৩ ॥

### মূলবন্ধ ও তৎফল

পাদমূলেণ সংপীড্য গুদমার্গং সুযত্নিতঃ ।  
 বলাদপানমাকুষ্য ক্রমাদ্বন্ধং সমাচরেৎ ॥ ৬৪ ॥  
 কলিতোহয়ং মূলবন্ধো জরামরণনাশনঃ ।  
 অপানপ্রাণয়োরৈক্যং প্রকরোত্যধিকল্লিতম্ ॥ ৬৫ ॥  
 বন্ধনানেন স্তবরাং যোনিমুদ্রাং প্রসিধ্যতি ।  
 সিদ্ধয়াং যোনিমুদ্রায়াং কিং ন সিধ্যতি ভুজলে ॥ ৬৬ ॥

পদবোধ নিবন্ধন) ঐ অগ্নি তাহা পোষণ করিতে পাবে না; সুতরাং  
 এই জালন্ধরবন্ধ অভ্যাগ করা যোগীর কর্তব্য ॥ ৬১ ॥

ধীমান্ সাধক এই জালন্ধরবন্ধ আশ্রয় পূর্বক (নাভিস্থ সর্কসংস্কারক  
 অগ্নিকে বঞ্চনা করিয়া) নিজেই ঐ সুখপান করেন এবং অমরত্ব  
 প্রাপ্ত হইয়া ভুবনে আনন্দভোগ করিতে থাকেন ॥ ৬২ ॥

সিদ্ধ ব্যক্তির পক্ষে এই জালন্ধরবন্ধই সিদ্ধিদায়ক। যিনি সিদ্ধিলাভ  
 করিতে ইচ্ছা করেন, তিনি এই জালন্ধরবন্ধ অভ্যাগ করেন ॥ ৬৩ ॥

সংযত্নদ্বয়ে পাদমূল ( গুলফ ) কর্তৃক গুহ্যপ্রদেশ নিপীড়িত করিয়া  
 শক্তির সঙ্গে অপানবায়ুকে আকর্ষণ পূর্বক ক্রমে উর্দ্ধে লইয়া বাইবে।  
 ইতার নাম মূলবন্ধ। এই মূলবন্ধ দ্বারা জরা ও মৃত্যুর আক্রমণ চইতে  
 রক্ষা পাওয়া যায়। এই মূলবন্ধের বলে প্রাণ ও অপানবায়ুর সমতা  
 হয় ॥ ৬৪-৬৫ ॥

কাজে কাজেই এই মূলবন্ধ কর্তৃক যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হইল। যে

বন্ধস্তাস্ত্র প্রগাদেন গগনে বিজিতানিলঃ ।

পদ্মাসনে স্থিতো যোগী ভুবনংস্থজ্য বর্ততে ॥ ৬৭ ॥

সুগুপ্তে নির্জনে দেশে বন্ধমেনং সমভ্যাসেৎ ।

সংসারসাগরং তর্জুং বনীচ্ছেদ্যোগিপূজবঃ ॥ ৬৮ ॥

বিপরীতকরণীমুদ্রা ও তৎফল

ভূতলে স্থশিরে' দক্কা খে নমোচ্চরণধরম্ ।

বিপরীতকৃতিশ্চৈবা সর্ব তস্মৈব গোপিতা ॥ ৬৯ ॥

সাধক এই যোনিমুদ্রায় সিদ্ধ হন, এই পৃথিবীতে তাঁহার কোন্ সিদ্ধি  
দ্রষ্টব্য ॥ ৬৬ ॥

সাধক কেবলকুস্তক দ্বারা আকাশে উত্থিত হইতে পারেন না,  
পরন্তু এই মূলবন্ধের প্রগাদে পদ্মাসনে সমাসীন হইয়া বায়ু পরাজয়  
পূর্বক পৃথিবী পরিত্যাগ করিয়া শূন্যদেশে উত্থিত হইতে পারেন ॥ ৬৭ ॥

যোগিরাজ যদি সংসার-সমুদ্র পার হইতে ইচ্ছা করেন, তাহা  
হইলে তিনি অতি গোপনে বিজনখানে এই মূলবন্ধ অভ্যাস  
করিবেন ॥ ৬৮ ॥ \*

ভূতলে নিম্ন মস্তক বিস্তার করতঃ পাদবৃগল উর্দ্ধগামী করিবে ।  
ইহাকে বিপরীতকরণী মুদ্রা কহে । সকল তস্মৈ ইহা সুগুপ্ত  
আছে ॥ ৬৯ ॥

\* চর্চাপ্রদীপিকা বলিতেছেন, মূলবন্ধ অভ্যাস দ্বারা প্রাণবায়ু ও অপান-  
বায়ুর একতা সাধিত হয় । সেই জন্য যে যোগী মূলবন্ধে সিদ্ধিলাভ করেন,  
তিনি যদি বৃদ্ধ হন, তথাপি তাঁহান যুবান ন্যায় সামর্থ্য থাকে । চর্চাপ্রদীপিকাব  
মতে মূলবন্ধেব কিছু পার্থক্য আছে, যথা—শূলক দ্বারা স্বীয় কোষ ও  
শূন্যদেশেব মধ্যভাগ ( যোনিদেশ ) পীড়ন করতঃ শূন্যদেশ সুদৃঢ়ভাবে আকৃষ্ট  
করিয়া অধোদেশস্থিত অপান বায়ুকে উর্দ্ধগ করিলেই মূলবন্ধ হইয়া থাকে ।



এতাং যঃ কুরুতে নিত্যমভ্যাসং যামমাত্রকম্ ।

মৃত্যুং জয়তি স যোগী প্রলয়ে নাপি সীদতি ॥ ৭০ ॥

কুরুতেহমৃতপানং স সিদ্ধানাং সমতামিমাং ।

স সিদ্ধঃ সর্বলোকেষু বন্ধমেনং করোতি যঃ ॥ ৭১ ॥

উদ্ভানবন্ধ ও তৎফল

নাভেরূক্ষমধশ্চাপি তানং পশ্চিমমাচরেৎ ।

উদ্ভানো বন্ধ এষ শ্রীং সর্বদুঃখৌঘনাশনঃ ॥ ৭২ ॥

যে সাধক প্রতিদিন এক প্রহরমাত্র এই বিপরীতকরণী মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি মৃত্যুকে জয় করেন এবং প্রলয়কালেও তিনি অবসাদগ্রস্ত হন না ॥ ৭০ ॥

যে সাধক এই বিপরীতকরণী মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি অমৃতসেবন করিয়া সিদ্ধ পুরুষদিগের সমান হন। এমন কি, তিনিও সিদ্ধব্যক্তি বলিয়া লোকে খ্যাত হইয়া থাকেন ॥ ৭১ ॥ \*

নাভির উর্দ্ধভাগ ও নিম্নভাগ পশ্চিমতান করিবে; ইহাকেই উদ্ভানবন্ধ কহে। ইহা দ্বারা সকল কষ্ট নাশ পায় ॥ ৭২ ॥

\* ইষ্টপ্রদীপিকায় এই বিপরীতকরণী মুদ্রা সম্বন্ধে বাহ্য উপদিষ্ট হইয়াছে। এস্থলে তৎসম্বন্ধে সংক্ষেপে কিছু বলা হইল। অহুমকিম্বু পাঠক মনগ্রন্থ দেখিতে পাবেন।

মানবদেহেব ললাটে সুধাশুম্ভনগুল এবং নাভিমণ্ডলেব উর্দ্ধে সূর্য্য অবস্থিত। ঐ সুধাশুম্ভনগুল হইতে স্বর্গীয় সুধা স্রবিত হয়; কিন্তু নাভিমণ্ডলস্থ সূর্য্য ঐ সুধা পান করিয়া থাকেন। তজ্জন্ত মানবদেহ বিনাশ প্রাপ্ত হয়। সুতরাং সূর্য্যেব মুখ বন্ধ করা আবশ্যক। এই বিপরীতকরণী দ্বারা অর্থাৎ মাটিতে মস্তক এবং চব্বদ্বয় উর্দ্ধে তুলিলে চন্দ্র নিম্নভাগে এবং সূর্য্য উর্দ্ধদেশে থাকায় সূর্য্য আব সেট সুধা পান করিতে সমর্থ হন না। কেন না, এই অবস্থায় নাভিদেহ উর্দ্ধভাগে এবং ললাট নিম্নদেশে অবস্থিত হয়, এই হেতু এই মুদ্রা অভ্যাসেব ফলে সর্বপ্রকার ব্যাধি ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। এই মুদ্রা অভ্যাস-

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেৰ্দ্ধক্ৰমং কারয়েৎ ।  
 উড্ডানাখ্যো হয়ং বন্ধো মৃত্যুমান্তকেশরী ॥ ৭৩ ॥  
 নিত্যং যঃ কুরুতে যোগী চতুর্দ্বারং দিনে দিনে ।  
 তস্ত নাভেষু শুদ্ধিঃ স্ত দ্যেব শুদ্ধো ভবেন্নরঃ ॥ ৭৪ ॥  
 যথাসমভ্যাসন্ যোগী মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতম্ ।  
 তন্তোদরাগ্নির্জলতি রসবুদ্ধিঃ প্রায়তে ॥ ৭৫ ॥  
 অনেন স্মৃতরাং সিদ্ধির্বিগ্রহস্ত প্রজায়তে ।  
 রোগাপাং সংক্ষয়শ্চাপি যোগিনো ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ৭৬ ॥

কিংবা নাভির উর্দ্ধভাগ এক্রপ ভাবে পশ্চিমতান করিবে যে,  
 পেটের চর্ম যেন মেরুদণ্ডকে প্রায় স্পর্শ করে। ইহাকেও উড্ডানবন্ধ  
 বলা যায়। ইহা মৃত্যুরূপ করীর পক্ষে সিংহ-স্বরূপ ॥ ৭৩ ॥

যিনি প্রত্যহ চারি বার করিয়া এই উড্ডানবন্ধ করিবেন, তাঁহার  
 নাভিশুদ্ধি এবং বায়ুশোধন হইবে ॥ ৭৪ ॥

ছয়মাস কাল ইহা অভ্যাস করিলে সাধক নিশ্চয়ই মৃত্যুঞ্জয় হইয়া  
 উঠেন; বিশেষতঃ তাঁহার জঠরানল উদ্দীপিত হয় ও রসবুদ্ধি হইয়া  
 উঠে ॥ ৭৫ ॥

স্মৃতরাং এই বন্ধ কর্তৃক সাধকের দেহসিদ্ধি ও রোগনাশ হয়,  
 সংশয় নাই ॥ ৭৬ ॥

কালে সাধকের অত্যধিক আহার আবশ্যক; কেন না, এই সময় জঠরানল  
 অত্যন্ত প্রবল হইয়া থাকে। এই সময় অল্লাহাব বা অনাহার করিলে প্রবল  
 জঠরানল সাধককে ভয়ানক করিয়া ফেলিতে পারে। প্রথমাবস্থায় গুরুব  
 শিক্ষা মত অল্পক্ষণ মাত্র অভ্যাস করিতে হইবে এবং ক্রমশঃ সময় বর্ধিত  
 করিবে। ক্রমাগত ৬ মাস এই অভ্যাস করিলে দেহের সকল প্রকার দৌর্ভব  
 সাধিত হইবে। যে যোগী প্রত্যহ এই মূদ্রা এক প্রহর কাল পর্য্যন্ত সাধন  
 করিতে সমর্থ হইবেন, তিনি মৃত্যুঞ্জয় হইবেন।

গুরোৰ্জকু। তু যত্তেন সাধয়েন্তু বিচক্ষণঃ ।

নির্জ্ঞানে স্নৃষ্টিতে দেশে বন্ধং পরমহুগ্ন ভম্ ॥ ৭৭ ॥

### বজ্রোন্নী মুদ্রা ও তৎফল

বজ্রোন্নীং কথম্বিধ্যামি সংসারধ্বংসনাশিনীম্ ।

স্বভক্তেভাঃ সমাসেন গুহাদগুহতমামপি ॥ ৭৮ ॥

স্বৈচ্ছয়া বর্তমানোহপি যোগোক্তনিয়মৈর্কিনা ।

মুক্তো ভবেদগৃহস্থোহপি বজ্রোন্নীভ্যাসযোগতঃ ॥ ৭৯ ॥

বজ্রোন্নীভ্যাসযোগোহয়ং ভোগে যুক্তোহপি মুক্তিদঃ ।

ভস্মাদিত প্রযত্তেন বর্তব্যো যোগিভিঃ সদা ॥ ৮০ ॥

আদৌ রজঃ স্ত্রিয়া যোক্তা যত্তেন বিধিবৎ স্নৃধীঃ ।

আকুণ্ঠ্য লিঙ্গনালেন স্বশরীরে প্রবেশয়েৎ ॥ ৮১ ॥

বুদ্ধিয়ান্ যোগী গুরুর নিকটে এই পরমগোপ্য বন্ধের উপদেশ লাভ করিয়া, যে স্থানে মন প্রকৃত হয়, সেই প্রকার বিজ্ঞান স্থানে অবস্থান পূর্বক যত্নসহকারে এই বন্ধ অভ্যাস করিবেন ॥ ৭৭ ॥

সম্প্রতি স্বীয় ভক্তগণের জন্ত বজ্রোন্নী মুদ্রা সংক্ষেপে বর্ণনা করিতেছি। এই বজ্রোন্নী মুদ্রা দ্বারা সংসারান্ধকার দূর হয়। ইহা গোপ্য হইতেও গোপ্যতম ॥ ৭৮ ॥

যে যোগী কেবলমাত্র বজ্রোন্নী মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি গৃহীত হউন অথবা যোগশাস্ত্রোক্ত কোন নিয়ম পালন না করিয়া যথেষ্টাচারে প্রবৃত্ত হই হউন, তথাপি মোক্ষলাভ করিতে পারেন, সংশয় নাই ॥ ৭৯ ॥

এই বজ্রোন্নী মুদ্রা অভ্যাসদ্বারা যোগী ভোগাবস্থায় থাকিলেও তাঁহার মোক্ষলাভ হইয়া থাকে, সুতরাং যোগীদিগের সর্বদা অতি যত্নপূর্বক এই মুদ্রা অভ্যাস করা উচিত ॥ ৮০ ॥

বিদ্বন্যোগী প্রথমতঃ যত্নপূর্বক লিঙ্গনাল দ্বারা স্ত্রীযোনি-কুহর

স্বকং বিন্দুঞ্চ সংবধ্য লিঙ্গচালনমাচরেৎ ।  
 দৈবাচ্চলতি চেদুর্দ্ধে নিকৃদ্ধো যোনিমুদ্রয়া ॥ ৮২ ॥  
 বামভাগেহপি তদ্বিন্দুং নীড়া লিঙ্গং নিবারয়েৎ ।  
 ক্ষণমাত্রং যোনিতোহঃ পুমাংচালনমাচরেৎ ॥ ৮৩ ॥  
 গুরুপদেদশতো যোগী হুংকারেণ যোনিরুঃ ।  
 অপানবায়ুমাৰুধ্য বলানাকুধ্য তদ্রুদঃ ॥ ৮৪ ॥  
 অনেন নিহিতা যোগী ক্ষিপ্ৰং যোগস্তা সিদ্ধয়ে ।  
 গব্যভুক্ কুরুতে যোগং গুরুপাদাজপুস্তকঃ ॥ ৮৫ ॥  
 বিন্দুবিধুমহো শ্রেয়ো রজঃ সূর্য্যমহন্তুধা ।  
 উত্তরোর্মে জনং কার্য্যং স্বশরীরে প্রযত্নতঃ ॥ ৮৬ ॥

হইতে বিধানমতে রজঃ আকর্ষণপূর্ব্বক নিজ দেহে প্রবেশিত করিবেন ॥ ৮১ ॥

তৎপরে তাহাতে স্বয়ং বীর্ষ্য সং দ্ব করিয়া লিঙ্গ পরিচালনা করিতে থাকিবেন ; ইহার মধ্যে যত্নে যোনিমুদ্রা বর্ত্তক উর্দ্ধে নিকৃদ্ধ বিন্দু স্থানিত প্রায় হয়, তাহা হইলে তাহা বামভাগে ইড়া নাড়ীতে চালিত করিয়া কিয়ৎক্ষণ যোনিমধ্যে লিঙ্গপরিচালন বন্ধ করিবেন । তৎপরে সেই সাধক ব্যাঙ গুরুপদেদশ-অমুয্যাদী হুংকার শব্দ-সহকারে আপন বায়ু আকৃষ্টন করিয়া শক্তিসংগারে যোনিমধ্য হইতে রজঃ আকর্ষণান্তর পুনরায় লিঙ্গপরিচালন করিতে প্রবৃত্ত হইবেন ॥ ৮২-৮৩ ॥

যে সাধক শীঘ্র যোগসিদ্ধি ইচ্ছা করেন, তিনি গুরুপাদপদ্ম পূজাপূর্ব্বক প্রত্যহ বিধিমতে গব্যাত্ত ও দুগ্ধ-সেবন সহকারে এই বিধি অনুযায়ী যোগসাধন করিতে থাকিবেন ॥ ৮৫ ॥

বিন্দু চন্দ্রমাস্বরূপ এবং রজঃ রবিস্বরূপ ; অতএব যত্নপূর্ব্বক নিজ শরীরে রবি-শব্দে মিলন করা যোগীও কঠিন ॥ ৮৬ ॥

অহং বিন্দুরূপঃ শক্তিরূপোর্মেলনং যদা ।  
 যোগিনাং সাধনবতাং তবেদ্ধিবাং বপুস্তথা ॥ ৮৭ ॥  
 মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাং ।  
 তস্মাদতিপ্রযত্নেন কুরুতে বিন্দুধারণম্ ॥ ৮৮ ॥  
 জায়তে ত্রিষতে লোকো বিন্দুনা নাত্ৰ সংশয়ঃ ।  
 এতজ্জাত্বা সদা যোগী বিন্দুধারণমাচরেৎ ॥ ৮৯ ॥  
 সিদ্ধে বিন্দো মহারত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ।  
 যন্ত প্রসাদান্মহিমা মমাপ্যেতাদৃশী তবেৎ ॥ ৯০ ॥  
 বিন্দুঃ করোতি সর্কেবাং সুখং দুঃখঞ্চ সংস্থিতম্ ।  
 সংসারিণাং নিমূঢ়ানাং জরামরণশালিনাম্ ॥ ৯১ ॥

আমি বিন্দুরূপ ও বস্তুঃ শক্তিরূপ ; সুতরাং যখন সাধক বর্ত্তক  
 যোগীর শরীরে এইরূপ শিবশক্তির মিলন হয়, তখন তাঁহার দিব্য-  
 শরীর হইয়া থাকে ॥ ৮৭ ॥

বিন্দুপতন মৃত্যুর কারণ এবং বিন্দুধারণই অমরণের হেতু ; এই  
 কারণে সাধকরা অতি যত্নে বিন্দুধারণ করিয়া থাকেন ॥ ৮৮ ॥

লোক বিন্দু হইতেই জন্মগ্রহণ করে এবং বিন্দু হইতেই মৃত্যুমুখে  
 পতিত হয়, এ বিষয়ে বিন্দুমাাত্র সন্দেহ নাই । সাধকরা ইহা জ্ঞাত  
 হইয়া সর্বদা বিন্দুধারণ করিবেন ॥ ৮৯ ॥

এই অগতে মহারত্নরূপ বিন্দুসিদ্ধ হইলে কি না সিদ্ধ হইল ?  
 অর্থাৎ সকলই সিদ্ধ হইল । এই বিন্দুধারণপ্রভাবেই আমার এতদূর  
 মহিমা হইয়াছে ॥ ৯০ ॥

এই বিন্দুই জরামৃত্যুশালী অজ্ঞানী সংসারিণের সুখ ও  
 কষ্টের কারণ অর্থাৎ এই বিন্দুই তাহাদিগকে সুখময় ও দুঃখময়  
 করিতেছে ॥ ৯১ ॥

অন্নং শুভকরো যোগো যোগিনামুত্তমোত্তমঃ ।

অভ্যাঙ্গাং সিদ্ধিমাগ্নোতি ভোগে বৃজোহপি মানবঃ ॥ ২২ ॥

স কালে সাধিতার্থেহপি সিদ্ধো ভবতি ভূতলে ।

ভুক্ত্বা ভোগানশেষান্ বৈ যোগেনানেন নিশ্চিতম্ ॥ ২৩ ॥

অনেন সকলা সিদ্ধির্যোগিনাং ভবতি ধ্রুবম্ ।

সুখভোগেন মহতা তস্মাদেনং সমভ্যাসেৎ ॥ ২৪ ॥ \*

এই সৰ্ব্বপ্রধান যোগ সাধকগণের পক্ষে সম্পূর্ণ মঙ্গলপ্রদ । মনুষ্য ভোগী হইয়াও ধারণা দ্বারা এই বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন ॥ ২২ ॥

যোগী এই সাধনাবলে পৃথিবীমধ্যে নানাবিধ ভোগ্য বস্তু ভোগ-পূর্বক যথাসময়ে ভোগবিষয়ে পূর্ণমনোরথ হইয়াও পরে পরমা সিদ্ধি লাভ করেন, সংশয় নাই ॥ ২৩ ॥

এই যোগসাধনপ্রভাবে যোগিসমূহ নানাশুখভোগ পূর্বক নিশ্চয়ই সকলা সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন ; অতএব এই যোগ অত্যাগ করা একান্ত কর্তব্য ॥ ২৪ ॥

\* বজ্রলী মুদ্রা সম্বন্ধে অত্যাগ তত্ত্ব এবং যোগীদিগের প্রত্যক্ষদেহ-অভিজ্ঞতা হইতে সাব সংগ্রহ কবিন্দ্রা এখানে কিছু বিবৃত হইল । পাঠক ইহাতে দেখিবেন, বজ্রলী মুদ্রাসাধনেও দ্বাবা কিঞ্চপ অভীষ্ট সিদ্ধ হইয়া থাকে ।

যিনি বজ্রলী মুদ্রা সাধন কবিনেন, তাঁহার গদ্য-দুগ্ধ এবং বশীভূতা কামিনী—এই দুইটি অত্যাশঙ্কক । কেন না, সময়ের পব ইন্দ্রিয়দৌর্বল্য ঘটে, স্মৃতিবাং তাহা দূৰ কবিবাব জন্মই দুগ্ধেব প্রয়োজন, আব বশীভূতা রমণী ব্যতীত এই মুদ্রাসাধন অসম্ভব ।

বজ্রলী মুদ্রাসাধনেও একটি আশ্চর্য্য গুণ আছে । ইহা ভোগপ্রদ হইলেও মুস্তিদায়ক । যদিও শীত-গ্রীষ্ম, দিবা-রাত্রি প্রভৃতি যেমন পদস্পর্শ বাবোধী, সেইরূপ ভোগ ও মুক্তি পদস্পর্শবিকল্প । কিন্তু বজ্রলী মুদ্রায় এই উভয়বিধই

## অমরোলী ও সহজোলী মুদ্রা

সহজোলীমরোলী চ বজ্রোলী ভেদভো ভবেৎ ।

যেন কেন প্রকারেণ বিন্দুং যোগী প্রধারয়েৎ ॥ ৯৫ ॥

সহজোলী মুদ্রা ও অমরোলী মুদ্রা বজ্রোলীমুদ্রারই ভেদমাত্র ;  
অতএব যে কোন প্রকারে বিন্দুদ্বার্য্যন করাই সাধকের উচিত ॥ ৯৫ ॥

একাধারে অবস্থিত, পুরুষ ও স্ত্রী উভয়ের পক্ষেই বিন্দু যদি স্থাননামুখ বা স্থানিত হয়, তাহা হইলে গুরুব উপদেশানুসারে যত্নেব সহিত ক্রমে ক্রমে উহা উদ্ধার করিবেন । ইহা অভ্যাসমাপেক্ষ ।

এখন প্রাথমিক অভ্যাসের কথা বলা হইতেছে । এই মুদ্রা প্রথম অভ্যাসের সময় সীমাব একটি নল আবশ্যক । লিঙ্গবন্ধে বায়ু সঞ্চাবের জন্য এই নল দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু ফুৎকাব দিতে হইবে । তাহাব পর সীমাব এমন একটি সফ ও চিক্ণ নল প্রস্তুত করিবেন—যাহা অনায়াসে লিঙ্গবন্ধে দিয়া অভ্যস্তবে প্রবিষ্ট হইতে পারে । এই নল দৈর্ঘ্যে ১৪ অঙ্গুলী হওয়া আবশ্যক, ক্রমে ক্রমে এই নল লিঙ্গবন্ধে প্রবেশ করাইবে । প্রথম দিনেই সমগ্র প্রবেশ করাইবে না, কেন না, তাহাতে বিপত্তি ঘটবার সম্ভাবনা । সমগ্র নলটি যখন লিঙ্গবন্ধে অনায়াসে প্রবিষ্ট হইবে, তখনই বুঝিতে হইবে যে, লিঙ্গবন্ধে বিস্তৃত হইয়াছে ।

এইরূপে লিঙ্গবন্ধে বিস্তৃত হইলে এমন একটি ১৪ অঙ্গুলী দীর্ঘ কাঁপা নল প্রস্তুত করাইবে, তাহাব ১২ অঙ্গুল সবস এবং উপরের ২ অঙ্গুল বাঁকা হইবে । সমগ্র অংশটি লিঙ্গবন্ধে প্রবিষ্ট করাইয়া বাঁকা ভাগটি বাহিরে বাহিতে হইবে । তাহাব পর স্বর্ণকাঁব যেকপ সফ নলের দ্বারা প্রদীপে ফুৎকার দিয়া অলঙ্কার নিষ্কাশন করে, সেটুকু নল ঐ বাঁকা নলের মুখে প্রবেশ করাইয়া ফুৎকার দিয়া মার্গশুদ্ধি করিবে । কেন না, মার্গশুদ্ধি না হইলে লিঙ্গ দ্বারা জল আকর্ষণ করা সম্ভব নয় । মার্গশুদ্ধি পূর্ব লিঙ্গ দ্বারা জল আকর্ষণ অভ্যাস কবিত্তে হইবে । জল আকর্ষণে সকলকাম হইলে পূর্বের যেকপ বলা হইয়াছে, সেই ভাবে বিন্দু উদ্ধারকরণ অভ্যাস করিবে । এই বিন্দু আকর্ষণই বজ্রোলী মুদ্রার চমক অবস্থা । যে সাধক প্রাণায়াম ও খেচরী মুদ্রার সিদ্ধিলাভ কবিত্তে

## অমরোলী মুদ্রার উপদেশ

দৈবাচ্চলতি চেদ্বিগে মেলনং চন্দ্রমূৰ্খ্যায়োঃ ।

অমরোলিরিয়ং প্রোক্তা লিঙ্গনালেন শোষণেৎ ॥ ২৬ ॥

যদি স্ত্রী-সহবাসে বেগবশতঃ চঠাৎ বিন্দু স্থলিত হয়, তাহা হইলে সেই মিশ্রিত রবি-শশী লিঙ্গনাল কর্তৃক শোষণ করিয়া স্বীয় শরীরে পুনঃ প্রবেশিত করিবে । ইহারই নাম অমরোলী মুদ্রা ॥ ২৬ ॥ \*

পাবেন, তাঁহাব পক্ষে বজ্রোলী মুদ্রা সাধন সহজসাধ্য । নোট কথা, প্রাণাশ্বাস ও খেচবী মুদ্রায় সিদ্ধিলাভ কবিত্তে না পাবিলে, বজ্রোলী মুদ্রা সিদ্ধ হয় না ।

• এই স্থানে আব একটি গুহ্য বিষয় ব্যক্ত করা হইতেছে । সহনাসনমগ্নে অভ্যাসসাধনায়ো পতনশীল বেতঃ আকর্ষণ কবিবা লঘ্যেই সম্ভব, বিস্তৃত যদি তাহা সম্ভব না হয়, তবে পতনের অব্যবহিত পাবেই আকর্ষণ কবিয়া লইবে । আকর্ষণ কবিবার সময় স্ত্রীবজ্রঃও আকর্ষণ কবতঃ উর্দ্ধে বজ্রা কবিবে । সাধক যদি এই কার্যে সফলতা লাভ কবেন, তবে তিনি জবা-মুদ্রাব কবল হইতে আত্মরক্ষা কবিত্তে সমর্থ হন । বেহেতু, বিন্দুধাবণই জীবন এবং বিন্দুপাত্তেই মৃত্যু । বজ্রোলী মুদ্রাব সাধককে চিনিবার একমাত্র উপায় তাঁহাব গাত্রগন্ধ । কেন না, এই সাধনেষ দেহ হইতে অতি সদ্গন্ধ বহির্গত হইয়া থাকে ।

স্ত্রীলোকও যদি এই বজ্রোলী মুদ্রায় সিদ্ধ হন, তাহা হইলে তিনি যোগিনী হইয়া সকল প্রকাব সিদ্ধি লাভ কবেন । যে কামিনী স্বীয় যোনি আকৃষ্টন কবতঃ বজ্রঃ আকর্ষণ কবিবা উর্দ্ধগ কবিত্তে পাবেন, প্রকৃত পক্ষে তিনিই যোগিনীপদবাচ্যা । তাঁহাব অসাধ্য জগতে কিছুই নাই । বজ্রোলী মুদ্রাসাধকেরূপলাবণ্য, শারীরিক বল অসামান্য হইয়া থাকে এবং দেহ বজ্রাপেক্ষাও দৃঢ় হয় । তিনি বহু প্রকাব পাখিব স্নগভোগ কবিয়া অন্তে মোক্ষ লাভ কবেন ।

\* হঠঃদীপিকাতে অমরোলী মুদ্রা সম্বন্ধে যাহা লিখিত আছে, এই স্থানে তাহা কিছু বিবৃত হইল । উক্ত গ্রন্থে আছে, যখন শিবায় বহির্গত হয়, তখন পিত্তেব উৎকটতা ও নিঃসাবতা ত্যাগ কবিয়া দৌষরহিত শ্লিষ্ট মধুধারা পান করা উচিত । গণ্ডকালিক যোগি-সম্প্রদায় ইহাকেই অমরোলী



### সহজোলী মুদ্রার উপদেশ

গতং বিন্দুং স্বকং যোগী বাক্ষয়েৎ যোনিমুদ্রয়া।

সহজোলিরিয়ং প্রোক্তা সৰ্ব্বতঃস্রেষু গোপিতা ॥ ৯৭ ॥

বজ্রোলী, অমবোলী ও সহজোলী মুদ্রার একতা

ও তদভ্যাসের উপায়

সংজ্ঞাভেদান্তবেত্ত্বেনঃ কার্যং তুলাগতির্বিদ।

তস্যাং সৰ্ব্বপ্রযত্নেন সাধ্যাতে যোগিতিঃ সদা ॥ ৯৮ ॥

যোগী পাত্ততপ্রায় নিজ বিন্দুকে যদি যোনিমুদ্রা কর্তৃক স্বীয় শরীরে রুদ্ধ করেন, তাহা হইলে তাহাকে সহজোলী মুদ্রা বলা যায়। এই সহজোলী মুদ্রা সমস্ত তন্ত্রেই সুগুপ্ত রহিয়াছে ॥ ৯৭ ॥ \*

বজ্রোলী, অমবোলী ও সহজোলী মুদ্রা, এই তিন মুদ্রার ভেদ নামভেদমাত্রেই ঘটয়াছে; প্রকৃতপক্ষে এ তিনের ক্রিয়া ও গতি

মুদ্রা বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন। অমবী শব্দের অর্থ শিবাণু। প্রত্যহ অমবী নগ্ন হইয়া উহা সেবন করতঃ বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাস করাকেই অমবোলী মুদ্রা বলে। যৎকালে অমবোলী মুদ্রা সাধন করা হয়, তৎকালে চান্দ্রী সূক্ষা অবিত হয়, সেই সূক্ষা বিভূতির সহিত মিশাইয়া নিজ উত্তমাস্ত্রে অর্থাৎ মস্তক, ললাট, চক্ষু, হৃদয়, কণ্ঠ, হৃদয় ও হস্ত প্রভৃতিতে ধারণ করিলে সাধক দিব্যদৃষ্টি লাভ করেন। তাৎপর্য্য এই যে, অমবোলী মুদ্রাসাধক ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্তমান কালের সকল বৃত্তান্ত অক্লেশে অবগত হইতে সমর্থ হন।

\* হঠযোগপ্রদীপিকার মতে সহজোলী মুদ্রা এইরূপ :—সাধক সাধনের পূর্বে গোমবস্ত্র অর্থাৎ ঘুটেব ছাই জলে দিয়া রাখিবেন। এই ভয়ে যেন কোনরূপ মগলা না থাকে। তদনন্তর বজ্রোলী মুদ্রাসাধনের জন্ম স্ত্রীসহবাসের পব উভয়ে স্নগ্ধ উপবেশন করিয়া পূর্বোক্ত ভস্মমিশ্রিত জল মুদ্রা, কপাল, চক্ষু, বক্ষঃ, বাহুদ্বয় প্রভৃতি শোভনাস্ত্রে প্রলিপ্ত করিলেই সহজোলী মুদ্রা হইবে, ইহা যোগীদিগের অত্যন্ত শ্রদ্ধাব বস্তু।

অয়ং ষোগো ময়া প্রোক্তো ভক্তানাং স্নেহতঃ পরম ।  
 গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন ন দেয়ো যন্ত কশ্চিৎ ॥ ৯৯ ॥  
 এতদ্গুহ্যতমং গুহ্যং ন ভূতং ন ভবিষ্যতি ।  
 তস্মাদতিপ্রযত্নেন গোপনীয়ং সদা বৃধৈঃ ॥ ১০০ ॥  
 যমুদ্রোঃ সর্গকালে যো বলাদাক্রব্য বায়ুনা ।  
 স্তোকং স্তোকং ত্যক্তেনুদ্রমূর্দ্ধমাক্রব্য তৎ পুনঃ ॥ ১০১ ॥  
 গুরুপদিষ্টমার্গেণ প্রত্যাহং যঃ সমাচরেৎ ।  
 বিন্দুগিদ্ধির্ভবেত্তস্ত মহাগিদ্ধিপ্রদায়িকা ॥ ১০২ ॥  
 যগ্নসমভ্যাসেদ্ যো বৈ প্রত্যাহং গুরুশিক্ষয়া ।  
 শতাব্ধিনোপভোগেহপি তস্ত বিন্দুন নশ্রুতি ॥ ১০৩ ॥

সমান । এই কারণে সাধকরা সর্বপ্রযত্নে সকল সময়েই এই মুদ্রাক্রান্তের কিংবা তাহার মধ্যে একতমের সাধন করিয়া থাকেন ॥ ৯৮ ॥

আমি ভক্তসমূহর প্রতি পরমস্নেহনিবন্ধনই তোমার নিকট এই ষোগ कहিলাম ; পরন্তু ইহা যত্নপূর্বক গোপন করাই উচিত ; যে কোন ব্যক্তিকে ইহার উপদেশ দেওয়া কর্তব্য নহে ॥ ৯৯ ॥

এই সাধনা অত্যন্ত গুহ্য, ইহার তায় গুহ্যতম ষোগ আর হয় নাই এবং হইবেও না ; অতএব ধীমান্দিগের কর্তব্য এই যে, অতীব যত্নপূর্বক ইহা গোপন করিয়া রাখেন ॥ ১০০ ॥

( এই মুদ্রাত্মক অভ্যাসের আর এক উপায় বিহিত হইতেছে । )—  
 নিজ মুদ্রাত্যাগকালে সাধ্যমতে অপানবায়ু দ্বারা ঐ মুদ্রা টানিয়া লইয়া অল্পে অল্পে ত্যাগ করিতে হইবে এবং পুনরায় উহা উর্দ্ধে আকর্ষণ করিয়া লইবেন । যে সাধক গুরুপদেশ অনুসারে প্রত্যহ এই প্রকার সাধন করিবেন, তাহার ক্রমে ক্রমে বিন্দুগিদ্ধি হইবে এবং তদ্বারা তাহার মহাগিদ্ধিও হইয়া উঠিবে ॥ ১০১-১০২ ॥

যিনি গুরুশ্রুতি অনুযায়ী ছয়মাসকাল দৈনিক এইরূপ

সিদ্ধে বিন্দৌ মহারত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ।

ঈশত্বং যৎপ্রসাদেন মমাপি দুর্লভং ভবেৎ ॥ ১০৪ ॥

শক্তিচালনমুদ্রা ও তৎফল

আধারকমলে সুপ্তাং চালয়েৎ কুণ্ডলীং দৃঢ়াং ।

অপানবায়ুমাক্রম্য বলাদাক্রম্য বুদ্ধিমান্ ।

শক্তিচালনমুদ্রয়ং সৰ্বশক্তিপ্রদাফ্রিনী ॥ ১০৫ ॥

অভ্যাস করিবেন, শত শত স্ত্রীসহবাসেও তাঁহার বিন্দুপাত  
হইবে না ॥ ১০৩ ॥

মহারত্নস্বরূপ এই বিন্দুসিদ্ধি হইলে ভূমণ্ডলমধ্যে কি না সিদ্ধ  
হইল ? এই বিন্দুসিদ্ধিপ্রভাবেই আমারও এই অনন্তমুক্ত দৈশ্বর্যত্বলাভ  
হইয়াছে ॥ ১০৪ ॥

মূলাধারপদ্মে কুণ্ডলিনীশক্তি \* দৃঢ়রূপে স্বয়ম্ভুলিঙ্গ বেঠন পূৰ্ব্বক  
ন্দিয়া বাইতেছেন । ধীমান্ যোগী অপানবায়ু সহযোগে সবলে এই  
কুণ্ডলিনী দেবীকে আকর্ষণ করিয়া উর্দ্ধে চালিত করিবেন ; ইহাকে  
শক্তিচালনমুদ্রা কহে । ইহা দ্বারা সকল শক্তি লাভ হয় ॥ ১০৫ ॥

\* হঠযোগপ্রদীপে কুলকুণ্ডলিনী'র বিষয় যাত্রা কথিত আছে, তাতা এস্থলে  
লিখিত হইল । সর্প কুণ্ডলী পাকাইয়া অবস্থিত হইলে যেকপ দেখিতে হয়,  
কুলকুণ্ডলিনী ঠিক তরুণ অর্থাৎ কুলকুণ্ডলিনী সর্পের আয় কুণ্ডলী পাকাইয়া  
আছেন । সে সাধক এই শক্তিকে পবিচালিত ও ইথাপিত কবিত্তে সমর্থ হন,  
তিনিই মুক্তপুংক। 'দ্রুদা ( ইডানাডী ) ও যমুনাব ( পিঙ্গলা নাডী ) মধ্যভাগে  
বালবণ্ড ( বাগবিধবা ) অর্থাৎ ইডা-পিঙ্গলাব মধ্যস্থিত স্রব্যা নাডী'র দ্বাবে  
অবস্থিত পবমশিরে বিবর্তিণী কুণ্ডলিনী শক্তিকে বলাৎকাব দ্বারা অর্থাৎ বলপূর্বক  
গ্রহণ কবিয়া লইতে পাবিলেই মুক্তিলাভ কবা যায় । প্রকৃত অর্থ এই যে,  
যে সাধক বল দ্বারা অর্থাৎ সাধনবলে মূলাধারস্থিত কুণ্ডলিনীকে জাগাইয়া  
পরমশিরে গ্রহণ কবিত্তে সমর্থ হন, তিনিই মুক্তিলাভ করেন ।

শক্তিচালনমেতচ্চি সত্যং যঃ সমাচরেৎ ।  
 আয়ুর্বৃদ্ধির্ভবেত্তস্য রোগাশঙ্ক বিনাশনম্ ॥ ১০৬ ॥  
 বিচার নিদ্রাং ভুজগী স্বয়মুর্দ্ধে ভবেৎ খলু ।  
 তস্মাদভ্যাগনং কার্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ॥ ১০৭ ॥  
 যঃ করোতি সদ্ধাভ্যাগং শক্তিচালনমুত্তমম্ ।  
 যেন বিগ্রহসিদ্ধিঃ আদশিমাশিষ্টপদা ।  
 গুরুপদেশবিধিনা তস্য মৃত্যুভয়ং কুতঃ ॥ ১০৮ ॥

যে যোগী দৈনিক এইরূপে শক্তিচালন অধ্যাস করিবেন, তাঁহার পরমায়ু বৃদ্ধি হইবে এবং কদাচ শরীরে ব্যাধির সঞ্চার থাকিবে না ॥ ১০৬ ॥

এই মূদ্রাবলে দেবী কুলকুণ্ডলিনী নিদ্রা ত্যাগপূর্বক নিজে উদ্ধ-  
 গামিনী হন । অতএব যে সাধক সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে ইচ্ছা করেন,  
 তাঁহার এই শক্তিচালনমূদ্রা সাধন করা একান্ত আবশ্যিক ॥ ১০৭ ॥

যে সাধক সর্বদা গুরুপদেশ অনুযায়ী এই সর্বশ্রেষ্ঠতম শক্তিচালন-  
 মূদ্রা সাধন করেন, তাঁহার বিগ্রহসিদ্ধি হয় অর্থাৎ শরীর অক্ষর ও  
 অক্ষর হইয়া থাকে ; সুতরাং তাঁহার আর মৃত্যুভয় থাকে না ;  
 বিশেষতঃ তিনি অশিম', লঘিমা ইত্যাদি অষ্টৈশ্বর্য লাভ করিতে  
 পারেন ॥ ১০৮ ॥

লোক চারি দানা দেহপ সবলে দ্বাব খুলিয়া থাকে, ইচ্ছাযোগ অভ্যাসের  
 দ্বারা সেইরূপ কুণ্ডলিনীশক্তি পবিচালনা দ্বাবা মোক্ষদ্বাব উন্মোচন করেন ।  
 যে পথ দিয়া লক্ষলোক যাওয়া যায়, সেই পথ পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী স্বীয় মুখ  
 দ্বারা আবৃত রাখিয়া নিদ্রিতা আছেন । ইনি যোগিগণকে মুক্তি দিবাব জন্য  
 এবং অজ্ঞানদিগের বন্ধনের নিমিত্ত এই ভাবে অবস্থিত আছেন । যে সাধক  
 কুণ্ডলিনীকে অবগত হইতে পারেন, তিনিই প্রকৃত যোগী ।

মুহূর্ত্তব্যপৰ্য্যন্তং বিবিদা শক্তিচালনম্ ।

যঃ কৰোতি প্রযত্নেন তস্য সিদ্ধির্ন দূরতঃ ।

যুক্তাসনে কৰ্ত্তব্যং যোগিতিঃ শক্তিচালনম্ ॥ ১০৯ ॥

এতত্তু মুদ্রাদশকং ন ভূতং ন ভবিষ্যতি ।

একৈকাভ্যাসেন সিদ্ধিঃ সিদ্ধো ভবতি নাতথা ॥ ১১০ ॥

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগশাস্ত্রে মুদ্রাকথনে চতুর্থঃ পটলঃ ॥ ৪ ॥

যে সাধক প্রতিদিন মুহূর্ত্তকাল পর্য্যন্ত যত্নপূর্ব্বক বিধিযুক্তে শক্তিচালন করিবেন, তাঁহার সিদ্ধি করায়ত্ত হইবে। আরও, উপযুক্ত আসনে অর্থাৎ সিদ্ধাসনে বা যুক্তাসনে উপবিষ্ট হইয়া এই মুদ্রা সাধন করিতে হইবে ॥ ১০৯ ॥

এই যে দশটি মুদ্রা বলিলাম, ইহার তুল্য উত্তম মুদ্রা আর হয় নাই, হইবেও না। এই মুদ্রাদশকের অন্ততম একটিমাত্র মুদ্রা দ্বারা ই সিদ্ধিলাভ হইতে পারে; সুতরাং ইহা দ্বারা যোগী যে পূর্ণসিদ্ধি কইবেন, সে বিষয়ে বিন্দুমাত্র সংশয় নাই ॥ ১১০ ॥

## পঞ্চম-পটলঃ

দেবীর প্রশ্নে যোগবিষয় বর্ণন

শ্রীদেব্যাচ

ক্ৰুহি মে বাক্যমীশান পরমার্থধিযং প্রতি ।

যে বিষয়াঃ সন্তি লোকানাং চেন্নয়ি প্রেম শব্দর ॥ ১ ॥

ভোগরূপ বিষয়

শ্রীঈশ্বর উবাচ

শৃণু দেবি প্রবক্ষ্যামি যথা বিষয়াঃ স্থিতাঃ সদা ।

মুক্তিং প্রতি নরাণাঞ্চ ভোগঃ পরমবন্ধকঃ ॥ ২ ॥

নারী শয্যাসনং বস্ত্রং হনয়ন্ত্য বিড়ম্বনম্ ।

ভাদ্রলং ভক্ষ্যানানি রাষ্ট্রৈশ্চর্য্যবিভূতয়ঃ ॥ ৩ ॥

---

দেবী বলিলেন, হে ঈশান ! হে শস্তো ! আমার প্রতি যদি আপনার স্নেহ থাকে, তাহা হইলে পরমার্থজ্ঞানবিষয়ে জীবের যে সকল বাধা ঘটিতে পারে, তাহা আমার নিকট বলুন ॥ ১ ॥

ঈশ্বর কহিলেন, হে দেবি ! মুক্তিসাধনবিষয়ে মানুষের যে সকল বাধা প্রায়ই উপস্থিত হয়, তাহা কহিতেছি, অবধান কর । এই বাধাসমূহের মধ্যে বিষয়ভোগই মুক্তিপথের প্রধান অন্তরায় ॥ ২ ॥

বিশেষতঃ স্ত্রী-সম্ভোগ, উত্তম শয্যা, মনোহর আসন, সুন্দর বস্ত্র ও অর্থসঞ্চয়, এই সকল মুক্তিপথের বিড়ম্বনামাত্র । পান, ভক্ষ্যভোজ্যাদি, বান ( শকটশিবিকাদি ), রাজ্য, ঐশ্বর্য্য ( প্রভূত্ব ), বিভূতি, স্বর্ণ, রত্নত, ভাস্কর্য, রত্ন, গন্ধদ্রব্য, গো, পাণ্ডিত্য, বেদপাঠাদি, নৃত্য, গীত, অলঙ্কার, বংশী, বীণা, মৃদঙ্গ, হস্তী, অশ্ব, উষ্ট্র প্রভৃতি বাচন, দার্য্য, অপত্য

হেম রূপ্যং তথা তাম্রং রত্নকৃষ্ণকধেনবঃ ।  
 পাণ্ডিত্যং বেদশাস্ত্রাণি নৃত্যং গীতং বিভূষণম্ ॥ ৪ ॥  
 বংশী বীণা মৃদঙ্গশ্চ গজেন্দ্রশাখবাহনম্ ॥ ৫ ॥  
 দারাপত্যানি বিঘ্না বিঘ্না এতে প্রকীৰ্ত্তিতাঃ ।  
 ভোগরূপা ইমে বিঘ্না ধৰ্ম্মরূপানিমান্ শৃণু ॥ ৬ ॥

### ধৰ্ম্মরূপ বিঘ্ন

জ্ঞানং পূজাতিথিহোমস্তথা সৌখ্যময়ী স্থিতিঃ ।  
 ব্রতোপবাসনিয়মা মৌনমিস্ত্রনিগ্রহঃ ॥ ৭ ॥  
 ধোয়ো ধ্যানং তথা যজ্ঞো দানং খ্যাতির্দিশাস্ত্ৰ চ ।  
 বাপীকুপতড়াগাদিপ্রাসাদারামকল্পনা ॥ ৮ ॥  
 বজ্রং চাক্ষায়ণং কৃচ্ছ্ৰং তীর্থানি বিঘ্নাণি চ ।  
 দৃগুস্তে চ ইমা বিঘ্না ধৰ্ম্মরূপেণ সংস্থিতাঃ ॥ ৯ ॥

প্রভৃতি সংসার, বিষয়কর্ষ, এতৎসমুদায় যুক্তিপথের বাধা বলিয়া কথিত  
 আছে। পরন্তু এ সকল ভোগরূপ আপদ। অতঃপর ধৰ্ম্মরূপ বিঘ্ন  
 নিরূপণ করিতেছি, শ্রবণ কর ॥ ৩—৬ ॥

প্রীতিঃপ্রানাদি বেদনির্দিষ্ট জ্ঞান, পূজাধিক্য, অনবরত অতিথিসেবা,  
 অগ্নিতে হোম, সৌখ্যময়ী স্থিতি অর্থাৎ বিলাসিতা, ব্রত, উপবাস,  
 নিয়মধারণ, মৌন ( বাগিন্দ্রনিগ্রহ ), ধোয়তা, হ্রস্বধ্যান, যজ্ঞত্বপাদি,  
 মান, সর্বত্র খ্যাতি, বাপী, কুপ, তড়াগ, সরোবর, প্রাসাদ, উদ্যান,  
 কেলিস্থান ইত্যাদি নির্মাণ বা নির্মাণকল্পনা, বজ্র, চাক্ষায়ণব্রত,  
 কৃচ্ছ্ৰব্রত, তীর্থপর্য্যটন ও বিষয়পর্য্যালোচন, এ সকল ধৰ্ম্মবিঘ্নরূপে  
 বিরাজমান আছে ॥ ৭৯ ॥

জ্ঞানরূপ বিঘ্ন

যত্ন বিঘ্নং ভবেজ্জ্ঞানং কথয়ামি বরাননে ।

গোমুখাসনং কৃৎস্না ধৌতী প্রক্ষালনং বসেৎ ॥ ১০ ॥

নাড়ীসঞ্চারবিজ্ঞানং প্রত্যাহারনিরোধনম্ ।

কুন্ডলিনীসঞ্চালনং ক্ষীরপ্রবেশ ইন্দ্রিয়ান্বনা ॥ ১১ ॥

ভোজনরূপ বিঘ্ন

নাড়ীকর্মাণি কল্যাণি ভোজনং শর্যতাং যম ॥ ১২ ॥

নবং ধাতুরসং ছিন্তি ষষ্টি কাস্তাডয়েৎ পুনঃ ॥ ১৩ ॥

হে বরাননে ! মুক্তিবিষয়ে যে সমস্ত জ্ঞানরূপী বিঘ্ন সঞ্চারিত হয়, তাহাও বলিতেছি । গোমুখাসন প্রভৃতি \* যে কোন আসন করিয়া ধৌতী যোগ কর্তৃক নাড়ীপ্রক্ষালনে প্রবৃত্ত হওয়া, নাড়ী-সঞ্চার-কাল অর্থাৎ দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ীর মধ্যে কোথায় কোন্ নাড়ী আছে, শুদ্ধ তাহারই অমুসন্ধান, প্রত্যাহার করিবার উদ্দেশে চক্ষুঃ, কর্ণপ্রভৃতি ইন্দ্রিয়রোধ ও লৌহশৃঙ্খল দ্বারা লিঙ্গবন্ধন বা লৌহকণ্টকাদি কর্তৃক লোচন বা লিঙ্গবদ্ধকরণ, বায়ুচালনার উদ্দেশে কুন্ডলিনীসঞ্চালন, উপস্তাদি দ্বারা দুষ্কপান ও নাড়ীকর্ম্ম অর্থাৎ বায়ু দ্বারা কেবলই নাড়ী ধোতকরণ, এতৎসমুদায় জ্ঞানরূপ বিঘ্ন বলিয়া জ্ঞানিবে ॥ ১০-১১ ॥

হে কল্যাণি ! সম্প্রতি স্বাস্থ্যরূপ বিঘ্ন কহিতেছি, শ্রবণ কব । যাহাতে শরীরে নবরসের সঞ্চার হয়, এ প্রকার বস্তুভোগ ত্যাগ করিবে অর্থাৎ রসবুদ্ধিকর বস্তু বিশ্বস্বরূপ ; কেন না, তদ্বারা জিহ্বামূল ক্ষত হয় ও তাহাতে বেদনাবোধ হইয়া থাকে ; কাজেই যোগসাধনে বিঘ্ন ঘটে ॥ ১২-১৩ ॥

\* গোমুখাসন সম্বন্ধে হর্দযোগপ্রদীপিকায় বর্ণিত আছে যে, পৃষ্ঠদেশের বামভাগে কটিব নিম্নদেশে বামপদেব গোড়ালি নিয়োজিত করিলেই গোমুখবৎ হইবে, এইভাবে উপদেশানুব নাম গোমুখাসন ।



### এককালে সমাধির উপায়

এককালং সমাধিঃ স্তাল্লিকভূতমিদং শৃণু ।  
 সজ্জমং গচ্ছ সাধুনাং সঙ্কোচং ভজ দুর্জনাং ।  
 প্রবেশে নির্গমে বায়োর্ত্ত্বক্লম্যং বিলোকয়েৎ ॥ ১৪ ॥  
 পিণ্ডস্থং রূপসংস্থং রূপস্থং রূপবর্জিতম্ ।  
 ব্রহ্মৈকান্তম্নানুভাবস্থা হ্রস্বং প্রশাম্যতি ॥ ১৫ ॥  
 ইত্যেভে কথিতা বিদ্যা জ্ঞানরূপে ব্যবস্থিতাঃ ॥ ১৬ ॥

চতুর্কিষ যোগ ও চতুর্কিষ সাধক এবং যোগচতুষ্টয়বর্ণন

মন্ত্রযোগো হঠশৈব লয়যোগস্তৃতীয়তঃ ।

চতুর্থো রাজযোগঃ স্তাৎ স দ্বিধাতাববর্জিতঃ ॥ ১৭ ॥

সম্প্রতি কি প্রকারে এককালে সমাধি হয়, তাহার বীজ অর্থাৎ মূলকারণ বলিতেছি, শ্রবণ কর। সর্কদা সাধুসজ্জ কর; দুর্জন-সহবাসে বিরত হও; বায়ুর প্রবেশ ও নির্গমকালে গুরুপদটি লক্ষ্যে দৃষ্টি রাখ ॥ ১৪ ॥

যিনি পিণ্ডস্থ অর্থাৎ শরীরস্থ, যিনি রূপের আধার ও যিনি রূপেও অবস্থিতি করিতেছেন অংচ যিনি রূপশূন্য, তিনিই ব্রহ্ম; তাঁহাতে অবস্থান করাই মরণাবস্থা বা সমাধি; এই অবস্থাতেই হৃদয় প্রশান্ত হয়। ( ইহাই গুরুপদটি লক্ষ্য ) ॥ ১৫ ॥

এই আমি ত্রুৎসমীপে জ্ঞানরূপ বাধাসকল কহিলাম ॥ ১৬ ॥

যোগ প্রধানতঃ চারিপ্রকার—প্রথম মন্ত্রযোগ, দ্বিতীয় হঠযোগ, তৃতীয় লয়যোগ ও চতুর্থ রাজযোগ। এই শেষকথিত রাজযোগে দ্বৈত ভাব থাকে না অর্থাৎ সে সময়ে সমাধিনিবন্ধন জ্ঞান, জ্ঞেয় ও জ্ঞাতা, এই তিনটিই সমভাবাপন্ন হইয়া পরমাত্ত্মায় অবশিষ্ট থাকে ॥ ১৭ ॥

সাধকচতুষ্টয়বর্ণন

চতুৰ্থী সাধকো জ্ঞেয়ো মূহুমধ্যাধিমাভ্রকঃ ।

অতিমাত্রতমঃ শ্রেষ্ঠো ভবাক্ষো লজ্জনক্ষমঃ ॥ ১৮ ॥

মূহুসাধকের লক্ষণ ও অধিকার

মনোৎসাহী স্মৃৎস্মৃঢ়ো ব্যাধিস্তো গুরুদূষকঃ ।

লোভী পাপমাত্তৈব বহ্বাশী বনিতাশ্রয়ঃ ॥ ১৯ ॥

চপলঃ কাতরো রোগী পরাধীনোহতিনিষ্ঠুরঃ ।

মন্বাচারো মন্দবীৰ্য্যো জ্ঞাতব্যো মূহুসাধকঃ ॥ ২০ ॥

বাদশাক্ষে ভবেৎ সিদ্ধিরেতন্ত যত্নতঃ পরম ।

মহ্ণযোগাধিকারী স জ্ঞাতব্যো গুরুণা ঐবম্ ॥ ২১ ॥

যোগ যেক্রপ চতুর্কিধ, যোগীও সেই প্রকার চতুর্কিধ, যথা—মূহু-  
সাধক, মধ্যসাধক, অধিমাত্রসাধক ও অধিমাত্রতমসাধক। এই  
চতুর্কিধ যোগীর মধ্যে অধিমাত্রতম সাধকই সর্বপ্রধান এবং শীঘ্র  
সংসারসাগরজন্মানে সম্পূর্ণ ক্ষমতাবান ॥ ১৮ ॥

মূহু-সাধক-লক্ষণ, যথা :—যিনি মনোৎসাহী অর্থাৎ সামান্য  
উৎসাহ-বিশিষ্ট, স্মৃৎস্মৃঢ় অর্থাৎ বুদ্ধিশূন্য, রোগগ্রস্ত, গুরুদূষক (যিনি  
গুরুর কার্যাদিতে দোষারোপ বা গুরুন্দা করেন), লোভী, পাপ-  
কার্য্যে আকৃষ্ট, বহুভোজনশীল, রমণীভ্রত, চঞ্চল, পরিশ্রমে কাতর,  
ক্লম্বেহ, পরাধীন, অতির্নিদ্র, কুৎসিতবীৰ্য্য, তাঁহাকেই মূহুসাধক  
বলিয়া স্থির করা যায় ॥ ১৯-২০ ॥

পরন্তু যিনি গুরুপদে অভিষিক্ত, তাঁহার জ্ঞাত থাকা কর্তব্য যে,  
এই মূহু যোগী মহ্ণযোগেবই অধিকারী ; স্মৃতরাং এক্রপ শিষ্যকে কেবল  
মহ্ণযোগ দান করাই কর্তব্য ॥ ২১ ॥

সমবুদ্ধিঃ ক্রমাব্যুক্তঃ পুণ্যাকাজ্ঞা প্রিয়ংবদঃ ।

মধ্যস্থঃ সৰ্ব্বকার্যেষু সামান্যঃ শ্রায় সংশয়ঃ ॥ ২২ ॥

এতজ্জাতৈব গুরুভির্দায়তে যুক্তিতো লয়ঃ ॥ ২৩ ॥

অধিমাাত্র সাধকের লক্ষণ ও অধিকার

স্থিরবুদ্ধির্লয়ে যুক্তঃ স্বাধীনো বীৰ্য্যবানপি ॥ ২৪ ॥

মহাশয়ো দয়াবৃত্তঃ ক্রমাবান্ সত্যবানপি ।

শূরো লয়শ্চ শ্রদ্ধাবান্ গুরুপাদজপুত্রকঃ ।

যোগাত্ম্যাসরতশ্চৈব জ্ঞাতব্যশ্চাধিমাাত্রকঃ ॥ ২৫ ॥

এতশ্চ সিদ্ধিঃ বড় বর্ষেভবেদভ্যাসযোগতঃ ।

এতশ্চৈব দায়তে ধীর্বেইষ্টযোগশ্চ সাধকঃ ॥ ২৬ ॥

মধ্যসাধকলক্ষণ, যথা :—যিনি সমবুদ্ধি (বীহার জ্ঞান আদর্শ প্রথরও নহে, তাদৃশ মুহুও নহে), যিনি ক্রমাবান্, যিনি পুণ্যপ্রাপ্তী, যিনি মিষ্টভাবী ও যিনি কোন কর্মেই লিপ্ত নহেন, তাঁহাকেই সামান্য সাধক বা মধ্যসাধক বলা যায় ॥ ২২ ॥

পরীক্ষা দ্বারা জ্ঞাত হইয়া যুক্তি অহুযায়ী এক্রপ ব্যক্তিকে লভ্যযোগ প্রদান করা গুরু কৰ্ত্তব্য ॥ ২৩ ॥

অধিমাাত্র সাধকের লক্ষণ, যথা :—যিনি ধীরবুদ্ধি, লয়সাধনে নিরত, স্বাধীন, বীৰ্য্যবান্, মহাশয়, দয়াবান্, ক্রমাশীল, সত্যান্বিত, শৌর্য্যবিশিষ্ট, লয়যোগে শ্রদ্ধাবৃত্ত, গুরুপাদপদ-পূজাপরায়ণ ও যোগাভ্যাসে সৰ্ব্বদাই নিরত, এক্রপ লোককে অধিমাাত্র সাধক বলা যায় ॥ ২৪-২৫ ॥

এক্রপ ব্যক্তি অভ্যাস করিলে ছয় বৎসরমধ্যে সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন। এক্রপ শিষ্যকে সাধোপাঙ্গ হইয়া দান করা ধীমান্ গুরু কৰ্ত্তব্য ॥ ২৬ ॥

অধিমাাত্রতম সাধকের লক্ষণ ও অধিকার

মহাবীৰ্য্যাধিতোঃসাহী মনোজ্ঞঃ শৌৰ্য্যবানপি ।  
 শাস্ত্রজ্ঞোহভ্যাসশীলশ্চ নিম্নোহশ্চ নিরাকুলঃ ॥ ২৭ ॥  
 নবযৌবনসম্পন্নো মিতাহারী জিতেন্দ্রিয়ঃ ।  
 নির্ভরশ্চ শুচিদক্ষো দাতা সৰ্বজনাশ্রয়ঃ ॥ ২৮ ॥  
 অধিকারী স্থিরো ধীমান্ যথেষ্টাবস্থিতঃ ক্রমী ।  
 স্মৃশীলো ধৰ্ম্মচারী চ গুপ্তচেষ্টঃ প্রিয়বদঃ ॥ ২৯ ॥  
 শাস্তো বিশ্বাসসম্পন্নো দেবতাগুরুপূজকঃ ।  
 জনসঙ্গবিরক্তশ্চ মহাব্যাধিবিবৰ্জিতঃ ॥ ৩০ ॥  
 অধিমাাত্রো ব্রহ্মজ্ঞশ্চ সৰ্বযোগাত্ম সাধকঃ ।  
 ত্রিভিঃ সংবৎসরৈঃ সিদ্ধিরেভস্তত্ত্বাৎ ন সংশয়ঃ ॥ ৩১ ॥  
 সৰ্বযোগাধিকারী স নাত্র কাৰ্য্যা বিচারণা ॥ ৩২ ॥

অধিমাাত্রতম সাধকের লক্ষণ, যথা :—যিনি মহাবীৰ্য্য, মহোৎসাহ-  
 সম্পন্ন, মনোহর, শৌৰ্য্যবান, শাস্ত্রজ্ঞ, অভ্যাসশীল, মোহশূন্য, নিরাকুল,  
 নবযৌবন-সম্পন্ন, মিতাহারী, জিতেন্দ্রিয়, ভয়শূন্য, শুদ্ধাচার, স্মরক,  
 দাতা, সৰ্বজীবের প্রতি অশ্রুকুল, সৰ্ববিষয়ে অধিকারী, স্থিরচিত্ত,  
 বুদ্ধিমান, যথেষ্টস্থানাবস্থিত, ক্রমাগুণাবিশিষ্ট, স্মৃশীল, ধৰ্ম্মনিষ্ঠ, গুপ্তচেষ্ট,  
 প্রিয়বদ, শাস্ত, বিশ্বাসসম্পন্ন, দেবগুরুপূজা-পরায়ণ, জনসঙ্গবিরক্ত,  
 মহাব্যাধিশূন্য, অধিমাাত্র অর্থাৎ সকল বিষয়েই সকলের  
 অগ্রসর এবং ব্রহ্মজ্ঞ, সেই সাধককে অধিমাাত্রতম সাধক  
 কহে । ইনি সৰ্বযোগসাধনেই সমর্থ । এ প্রকার সাধক তিন বৎসর-  
 মধ্যেই সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন, তাহাতে সন্দেহ নাই ॥ ২৭-৩১ ॥

এরূপ সাধক নিখিল যোগেই অধিকারী, এ বিষয়ে কোনরূপ  
 বিচারেরই প্রয়োজন নাই ॥ ৩২ ॥

## প্রতীকোপাসনা ও তৎফল

প্রতীকোপাসনা কার্য্য দৃষ্টাদৃষ্টফলপ্রদা ।

পুনর্নতি দর্শনাদত্রে নাত্রে কার্য্য বিচারণা ॥ ৩৩ ॥

গাঢ়াতপে স্বপ্রতিবিম্বম্বয়ং,

নিরীক্ষ্য নিশ্চালিতলোচনদ্বয়ম্ ।

যদা নভঃ পশ্যতি স্বপ্রতীকং,

নভোহঙ্কনে তৎকণমেব পশ্যতি ॥ ৩৪ ॥

প্রত্যাহ পশ্যতে যো বৈ স্বপ্রতীকং নভোহঙ্কনে ।

আয়ুর্দ্ধিত্বির্বৈভবস্ত ন মৃত্যুঃ স্মাৎ কদাচন ॥ ৩৫ ॥

প্রতীকোপাসনা করা যোগীর অবস্থা উচিত । এই প্রতীকোপাসনা কর্তৃক দৃষ্ট অদৃষ্ট উভয়প্রকার ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় । এই ছায়াপুরুষ দর্শনমাত্রেই দেহ পবিত্র হয়, এ বিষয়ে বিন্দুমাত্র সংশয় নাই ॥ ৩৩ ॥

গাঢ় আতপে ( বাস বা মেঘপরিশুদ্ধ দিবসে সুনির্মল বৌদ্ধে ) নিশ্চলদৃষ্টি সূর্য্যাকিরণসমুৎপন্ন স্বীয় ছায়া দর্শনপূর্ব্বক আকাশে দৃষ্টিপাত করিলেই তৎকণাৎ সেই আকাশে স্বপ্রতীক অর্থাৎ ছায়াপুরুষ দৃষ্ট হইবে ॥ ৩৪ ॥ \*

যে সাধক প্রত্যাহ আকাশপ্রাক্ষণে স্বপ্রতীক দর্শন কবেন, তাহার পরমায়ু বৃদ্ধি হয় এবং তিনি কখনই মৃত্যুমুখে পতিত হন না ॥ ৩৫ ॥

\* ছায়াপুরুষ দর্শনের উপায় এই যে, সূর্য্যকে পশ্চাদ্ভাগে রাখিয়া দণ্ডায়মান হইবে, তাহার পদ নিজ ছায়ার গলদেশ দেখিতে থাকিবে, মিনিট কয়েক এই ভাবে অবস্থিতি পব আকাশের দিকে দৃষ্টি নিবদ্ধ করিলেই ছায়াপুরুষ দেখিতে পাওয়া যাইবে । প্রস্তুত ছায়ালোক এবং প্রদীপের উজ্জ্বল আলোকেও ছায়াপুরুষ দর্শন অসম্ভব নহে ! তবে এ স্থলে বক্তব্য এই যে, এই সময় যেন চক্ষুর পল্লব না পড়ে, এক দৃষ্টিতেই চাহিয়া থাকিতে হইবে ।

যদা পশ্চাতি সম্পূর্ণ স্বপ্রতীকং নভোহুতনে ।  
 তদা জয়ঃ সমায়াতি বায়ুং নির্জিত্য সঞ্চরেৎ ॥ ৩৬ ॥  
 যঃ করোতি সদাভ্যাসং চাত্মানং বিন্দতে পরম্ ।  
 পূর্ণানন্দৈকপুরুষং স্বপ্রতীকপ্রসাদতঃ ॥ ৩৭ ॥  
 যাত্রাকালে বিবাহে চ শুভে কর্ম্মণি সঙ্কটে ।  
 পাপক্ষয়ে পুণ্যবৃদ্ধৌ প্রতীকোপাসামঞ্চরেৎ ॥ ৩৮ ॥  
 নিরন্তরকৃত্যভ্যাসাদন্তরে পশ্চাতি ঐবম্ ।  
 তদা মুক্তিঃ বাপ্নোতি যোগী নিয়তমানসঃ ॥ ৩৯ ॥

আত্মসাক্ষাৎকার ও নাদানুসন্ধানের উপায়

অশুষ্ঠাভ্যামুত্তে শ্রোত্রে তর্জ্জনীভ্যাং দ্বিলোচনে ।  
 নাগারক্ষে চ মধ্যাভ্যাং অন্তাভ্যাং বদনে দৃঢ়ম্ ॥ ৪০ ॥

যখন সাধক নতঃস্থলে প্রত্যেক অঙ্গপ্রত্যঙ্গবিশিষ্ট স্বপ্রতীক দর্শন করেন, তখন তিনি সর্ববিষয়ে জয়যুক্ত হন এবং বায়ুজয় পূর্বক বিচরণ করিতে পারেন ॥ ৩৬ ॥

যে সাধক সর্বদা এই যোগসাধন করেন, স্বপ্রতীকের অশুগ্রহে তিনি পূর্ণানন্দময় পরমাত্মার সাক্ষাৎকার লাভ করিতে পারেন ॥ ৩৭ ॥

যাত্রাকালে, উদ্वाহে, শুভকর্ম্মানুষ্ঠানকালে, বিপদসময়ে এবং পাপনাশ বা পুণ্যবৃদ্ধিকালে প্রতীকোপাসনা করা উচিত ॥ ৩৮ ॥

সর্বদা এই যোগসাধন করিলে সাধক স্বীয় হৃদয়মধ্যেই স্বপ্রতীক দর্শন করিতে পারেন সংশয় নাই। এরূপ হইলে যোগী সংযতাত্মা হন ও মুক্তিলাভ করিতে পারেন ॥ ৩৯ ॥

আত্মদর্শন ও নাদানুসন্ধান।—অশুষ্ঠদ্বয় দ্বারা কর্ণদ্বয়, তর্জ্জনীদ্বয় দ্বারা চক্ষুদ্বয়, মধ্যমাঙ্গুলিদ্বয় দ্বারা নাসিকাদুটিই এবং অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলিদ্বয় দ্বারা মুখমণ্ডল দৃঢ়রূপে বন্ধ করিয়া যদি যোগী বার বার

নিরুদ্যান মরুতং যোগী বদেবং কুরুতে ভূশম্ ।

তদা লক্ষণমাত্মনং জ্যোতীরূপং প্রাপচ্ছতি ॥ ৪১ ॥

তন্ত্বেজ্ঞো দৃশ্যতে যেন কণমাত্রং নিরাবিজম্ ।

সর্বপাঠৈর্বিনির্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ৪২ ॥

নিরন্তরকৃত্যভ্যাসাৎ যোগী বিগতকল্মষঃ ।

সর্বদেহাদি বিমুক্ত্য ভদতিম্ন স্বয়ং ভবেৎ ॥ ৪৩ ॥

যঃ কঠোতি সদাভ্যাসং গুপ্তাচারেণ মানবঃ ।

স বৈ ব্রহ্মাণি লানঃ স্ত্রাৎ পাপকর্ম্মরতো যদি ॥ ৪৪ ॥

বায়ুসাধন করেন, তাহা হইলে জ্যোতির্ম্ময় জীবাত্মাকে দর্শন করিতে  
পারেন ॥ ৪০-৪১ ॥ \*

যে মহাত্মা কণকালমাত্র এই নির্মল আত্মজ্যোতিঃ দর্শন করেন,  
তিনি সমস্ত পাপ হইতে নির্মুক্ত হইয়া শ্রেষ্ঠগতি লাভ করিতে  
পারেন ॥ ৪২ ॥

এই যোগ সর্বদা সাধন করিলে যোগী পাপশূন্য হইয়া স্থলদেহ  
প্রভৃতি সমস্ত বিষয়গণ পূর্ব্বক ভস্ময় হইয়া উঠেন অর্থাৎ সে সমস্ত আর  
দেহাভিমান থাকে না ॥ ৪৩ ॥

যে মনুষ্য সর্বদা গুপ্তভাবে এই যোগ সাধন করেন, তিনি যদিও  
কার্য্যাক্ষেপে দত্ত থাকেন, তথাপি পরব্রহ্মে লয় প্রাপ্ত হন অর্থাৎ  
মুক্তলাভ করিতে পারেন ॥ ৪৪ ॥

\* জীবাত্মা দর্শন গুরুব উপদেশ ব্যতীত কখনই সম্ভব নহে । যদিও সকল  
সাবনাই গুরুপদেশসাপেক্ষ, তথাপি জীবাত্মাদর্শনের জন্ত বিশেষ ভাবে এই কথা  
বলা হইল । সাধাসনেও এই সাধনা করা যায়, আবাব মুক্ত পদ্মাসনেও করা  
যায় ।

গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন সত্যঃ প্রত্যয়কারকঃ ।  
 নির্ঝাণদায়কো লোকে যোগোহ্যং মম বল্লভঃ ।  
 নাদঃ সংজায়তে তস্য ক্রমেণাত্যাসতশ্চ বৈ ॥ ৪৫ ॥  
 মন্তভূজবেণুবীণাসদৃশঃ প্রথমো ধ্বনিঃ ।  
 এবমভ্যাসতঃ পশ্চাৎ সংসারাদ্ব্যস্তানাশনঃ ।  
 ঘণ্টারবসমঃ পশ্চাৎ ধ্বনির্মেষদবোপমঃ ॥ ৪৬ ॥  
 ধ্বনৌ তস্মিন মনো দস্তা যদা তিষ্ঠতি নির্ভরম ।  
 তদা সংজায়তে তস্য লয়স্য মম বল্লভে ॥ ৪৭ ॥  
 তত্র নাদে যদা চিত্তং রমতে যোগিনো ভূশম্ ।  
 বিশ্বত্যা সকলং বাহ্যং নাদেন সঃ শ্যামাতি ॥ ৪৮ ॥

এই যোগ পৃথিবীমধ্যে আমার অজীব প্রিয়, নির্ঝাণমুক্তিদায়ক ও সত্যঃপ্রত্যয়কারক ; অতএব যত্নসহকারে ইহা গোপন রাখা উচিত । এই যোগ অভ্যাস করিতে প্রবৃত্ত হইলে ক্রমশঃ নাদ ( শব্দরস ) প্রত্যক্ষ হইতে থাকে ॥ ৪৫ ॥

যখন নাদ প্রত্যক্ষ হয়, সে সময় আগে ( বিল্লীরব ), মন্তস্টম্পদধ্বনি, বীণাবাদ্য ও বেণুবাদ্যতুল্য ধ্বনি শ্রুত হইতে থাকে । এইরূপ অভ্যাস করিতে করিতে পরে সংসারদ্বন্ধকানাশক ঘণ্টারবসদৃশ শব্দ ও মেঘ-গর্জনবৎ ধ্বনি শ্রবণগোচর হয় । ( ইহার মধ্যে শব্দানাদ, সমুদ্রধ্বনি ও দেবদুন্দুভিশব্দ প্রভৃতিও শ্রুত হইতে থাকে । শেষে মূলত্বয়ে সমুচ্চারিত প্রণবধ্বনিও শ্রুতিগোচর হয় ) ॥ ৪৬ ॥

হে প্রিয়ে ! সাধক যে সময় নির্ভররূপে ঐকান্তিকভাবে সেই ধ্বনিতে চিত্তস্থাপন পূর্বক অবস্থান করেন, সে সময় তদ্বারা তাঁহার লয়ের অবস্থা অর্থাৎ সমাধি উপস্থিত হয় ॥ ৪৭ ॥

যে সময় যোগীর মন উক্ত শব্দে ঐকান্তিক ভাবে বিশ্রাম করে, তখন তিনি সমস্ত বাহ্যবস্তু বিশ্বৃত হইয়া নাদের সহিত প্রশান্ত হন অর্থাৎ তখন যোগীর সমাধি উপস্থিত হয় ॥ ৪৮ ॥



এতদভ্যাসযোগেন জিত্বা সম্যক্ ঞ্জান্ বহুন্ ।  
 সৰ্কারন্তপরিভ্যাগী চিদাকাশে বিলীয়তে ॥ ৪৯ ॥  
 নাসনং সিদ্ধসদৃশং ন বৃন্তসদৃশং বলম্ ।  
 ন খেচরীসখা মূদ্রা ন নাদসদৃশো লয়ঃ ॥ ৫০ ॥

যোগোপদেশ-গ্রহণের নিয়ম

ইদানীং কথয়িষ্যামি মুক্তশাস্ত্রং ত্বং প্রিয়ে ।  
 যজ্ঞজ্ঞাত্বা লভতে মুক্তিং পাপমুক্তোহপি সাধকঃ ॥ ৫১ ॥  
 সমভ্যর্চ্যোশ্বরং সম্যক্ কৃত্বা চ যোগমুত্তমম্ ।  
 গৃহীরাৎ স্থস্থিতো ভূত্বা শ্বরং সন্তোষ্য বুদ্ধিমান্ ॥ ৫২ ॥  
 জীবাদি সকলং বস্ত্র দত্ত্বা যোগবিদং গুরুম্ ।  
 সন্তোষ্যাতিপমত্তেন যোগাহং গৃহতে বধৈঃ ॥ ৫৩ ॥

এই যোগ অভ্যাস করিলে ত্রিগুণের কৰ্মসকল ত্বর করিতে পারা যায় এবং সেই অবস্থায় সাধক সৰ্কারন্তপরিভ্যাগী হইয়া চিদাকাশে লয়প্রাপ্ত হন ॥ ৪৯ ॥

সিদ্ধাসনের তুল্য আসন, বৃন্তকতুল্য বল, খেচরীতুল্য মূদ্রা ও নাদসদৃশ লয়সাধক আর কিছুই নাই ॥ ৫০ ॥

যোগোপদেশগ্রহণের নিয়ম।—হে প্রিয়ে । জীবমুক্ত সিদ্ধ-পুরুষের জ্ঞান দ্বারা যে এক সিদ্ধান্ত করিয়াছেন, তাহা অধুনা কহিতেছি, শ্রবণ কর । সাধক যদিও পাপযুক্ত হন, তথাপি তিনি ইহা বিদিত হইলে মুক্তিলভ করিতে পারেন ॥ ৫১ ॥

ধীমান্ যোগী অগ্রে গুরু ও সনাতনকে নমস্কারপূর্বক আসন প্রভৃতি যোগের অঙ্গ শিক্ষা করিয়া গুরুর সন্তোষবিধান করিয়া তৎপরে সংযতমনে যোগের উপদেশ গ্রহণ করিবেন ॥ ৫২ ॥

ধীমান্ ব্যক্তি যোগজ্ঞ গুরুকে গো, স্বর্ণ প্রভৃতি সমস্ত বস্ত্তান পূর্বক সন্তুষ্ট করিয়া তৎপরে এই যোগ গ্রহণ করিবেন ॥ ৫৩ ॥

বিপ্রান্ সন্তোষ্য যোধ্যাবী নানামঙ্গলসংবৃতঃ ।  
 মমাদয়ে শুচিভূত্বা প্রগৃহীয়াৎ শুভাঙ্ককম্ ॥ ৫৪ ॥  
 সন্তোস্তানেন বিধিনা প্রাক্তনং বিগ্রহাদিকম্ ।  
 ভূত্বা দিব্যবপুর্যোগী গৃহীয়াৎক্ষমাণকম্ ॥ ৫৫ ॥

### বায়ুসিদ্ধির উপায়

পদ্মাসনস্থিতো যোগী জনসম্মুখবিবর্জিতঃ ।  
 বিজ্ঞাননাভীদ্বিতম্যঙ্গুসীভ্যাং নিরোধয়েৎ ॥ ৫৬ ॥  
 সিদ্ধে তদাবির্ভূতি স্মখরূপী নিরঞ্জনঃ ।  
 তস্মিন্ পরিশ্রমঃ কার্যো যেন সিদ্ধো ভবেৎ খলু ॥ ৫৭ ॥  
 যঃ করোতি সদাভ্যাগং তস্য সিদ্ধির্ন দূরতঃ ।  
 বায়ুসিদ্ধির্ভবত্যন্ত ক্রমাদেব ন সংশয়ঃ ॥ ৫৮ ॥

উরূপদেশধারণকম্ যোগশিক্ষার্থী ব্যক্তি নানা মাজলিক কণ্ঠ  
 সম্পাদন পূর্বক ব্রাহ্মণগণকে সজ্জ করিয়া শুদ্ধাচারে আমার আলয়ে  
 ( শিবমন্দিরে ) গমনপূর্বক এই শ্রেয়স্কর যোগ গ্রহণ করিবেন ॥ ৫৪ ॥

যোগশিক্ষার্থী ব্যক্তির কর্তব্য এই যে, বিধিমতে প্রাক্তন দেহ  
 ইন্দ্রিয় ইত্যাদি সন্ন্যাসপূর্বক অর্থাৎ সর্বকামনা ত্যাগ করতঃ দিব্যদেহ  
 হইয়া বক্ষ্যমাণ রীতি অনুযায়ী যোগশিক্ষায় প্রবৃত্ত হইবেন ॥ ৫৫ ॥

যোগশিক্ষা-প্রবৃত্ত সাধক জনসম্মুখিত হইয়া প্রথমতঃ পদ্মাসনে  
 উপবেশন করতঃ অঙ্গুলি দ্বারা বিজ্ঞাননাভীদ্বয় ( নাসিকাধর ) নিরোধ-  
 পূর্বক কুণ্ডল অভ্যাগ করিবেন ॥ ৫৬ ॥

এই প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে যোগীর হৃদয়ে আনন্দস্বরূপ নিরঞ্জন  
 পুরুষ প্রাণভূত হইয়া থাকেন । অতএব বাহ্যতে এই প্রাণায়াম-  
 বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করিতে পারা যায়, তদ্বিষয়ে পরিশ্রম করা  
 আবশ্যক ॥ ৫৭ ॥

যিনি সর্বদা এইরূপ প্রাণায়ামসাধন করেন, তিনি শীঘ্র সিদ্ধিলাভ

সক্লং যঃ কুরুতে যোগী পাপোঘং নাশয়েদ্ ধ্রুবম্ ।  
 তস্মৈ শ্রাদ্ধমামে বায়োঃ প্রবেশো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৫৯ ॥  
 এতদভ্যাসশীলো যঃ স যোগী দেবপুঞ্জিতঃ ।  
 অগ্নিমাদিগুণং লব্ধ্বা বিচরেদ্ভুবনত্রয়ে ॥ ৬০ ॥  
 যো যথাশ্রানিলাভ্যাসাত্তদুবেত্তস্মৈ বিগ্রহঃ ।  
 তিষ্ঠেদাশ্বনি মেধাবী স পুনঃ ক্রীড়তে ভূশন ॥ ৬১ ॥  
 এতদ্যোগং পরং গোপ্যং ন দেয়ং যস্মৈ কস্মাচ্চ ॥  
 স্বপ্রমাতৈঃ সমাবৃত্তস্তমেব কথ্যতে ধ্রুবম্ ॥ ৬২ ॥

করিতে পাকেন ; বিশেষতঃ এই প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা ক্রমে বায়ুসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই ॥ ৫৮ ॥

যে সাধক ইড়া ও পিঙ্গলা রোধ পূর্বক দেহাবমাত্রা এই কুস্তক অভ্যাস করেন, তাঁহার সমস্ত পাপ বিধ্বংস হইয়া যায়। বিশেষতঃ ইহা দ্বারা বায়ু সুষুমা নাড়ীতে প্রবেশ করে, সংশয় নাই ॥ ৫৯ ॥

যে সাধক এইরূপ প্রাণায়াম অভ্যাস করেন, তিনি দেবগণেরও পূজিত হন এবং অগ্নিমাди অষ্টৈশ্বর্য লাভ করিয়া ত্রিভুবনে ভ্রমণ করিতে থাকেন ॥ ৬০ ॥

যে যোগী যেরূপ বায়ুসাধনে নিরত হইবেন, অনিলাভ্যাস দ্বারা তিনি সেইরূপই সিদ্ধিলাভ করিবেন। বিশেষতঃ তাঁহার বিগ্রহ অর্থাৎ মন আত্মনিষ্ঠ হইবে এবং সেই বুদ্ধিমান সাধক যৎপরোনাস্তি আনন্দ বোধ করিতে থাকিবেন ॥ ৬১ ॥

এই যোগ সম্পূর্ণ শুদ্ধ, যে কোন ব্যক্তিকে ইহা দান করা কর্তব্য নহে। যিনি প্রমাতা অর্থাৎ তত্ত্বানুসন্ধানবিশিষ্ট, কেবল তাঁহারই নিকট ইহার বিষয় বিবৃত করা যায় ॥ ৬২ ॥

আত্ম কলপ্রদ বিবিধ বোগ—ক্ষুৎপিণাসানিবৃত্তির উপায়

যোগী পদ্মাসনে তিষ্ঠেৎ কৰ্ণকূপে যদা স্মরন্ ।

জিহ্বাং কৃতা তালুমূলে ক্ষুৎপিণাসা নিবৰ্ত্ততে ॥ ৬৩ ॥

চিস্তৈশ্বৰ্য্যের উপায়

কৰ্ণকূপাদযঃস্থানে কুৰ্মনাডাস্তি শোভনা ।

তস্মিন্ যোগী মনো নত্বা চিস্তৈশ্বৰ্য্যং লভেদভূতম্ ॥ ৬৪ ॥

জ্যোতির্শ্রয় দর্শনের উপায় ও ফল

শিরঃকপালে রুদ্রাক্ষো বিনিধঃ চিস্তয়েদ্ যদি ।

তদা জ্যোতিঃপ্রকাশঃ স্যাদ্বিদ্যাভ্যন্তরঃ সমপ্রভম্ ॥ ৬৫ ॥

~~এতচ্চিস্তনমাত্রেন~~ পাপানাং সংকরো ভবেৎ ।

দূরাচারোহপি পুরুষো লভতে পরমং পদম্ ॥ ৬৬ ॥

যে যোগী পদ্মাসনে আসীন হইয়া তালুমূলে জিহ্বা স্থাপন পূর্বক কৰ্ণকূপে মনঃ স্থাপন করিতে সমর্থ হইবেন, তাহার ক্ষুধা ও পিপাসানিবৃত্তি হইবে ॥ ৬৩ ॥

কৰ্ণকূপের নিম্নভাগে মনোহর কুৰ্মনাড়ী আছে। যোগী সেই স্থলে মনোনিবেশ করিলে উত্তমরূপে চিত্ত স্থির হইতে পারে ॥ ৬৪ ॥

যোগী শিবনেত্রে হইয়া ( নয়নর তাৎপৰ্য উল্লেখ উঠাইয়া ) কপালদেশে চিত্ত স্থাপন পূর্বক যতপি বিকারশূন্য অর্থাৎ নির্বিকার রূপ চিন্তা করেন, তাহা হইলে বিদ্যাপ্রভাবং জ্যোতিঃ প্রত্যক্ষ হয় ॥ ৬৫ ॥

এই প্রকার ভাবনা করিবারাত্র সমস্ত পাপ নাশ পায় এবং ইহা দ্বারা দূরাচার ব্যক্তির প্রেতপদ লাভ করিতে পারে ॥ ৬৬ ॥

অহনিশং সদা চিন্তাং তৎ কয়োতি বিচক্ষণঃ ।

সিদ্ধানাম্ দর্শনং তস্মৈ ভাষণঞ্চ ভবেদ্বক্ষ্যম্ ॥ ৬৭ ॥

শুভ্রধ্যান ও তৎকল

তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ যপন্ ভুঞ্জন্ ধ্যায়ৈচ্ছতুমহনিশম্ ।

তদাকাং ময়ো যোগী চিদাকাশে বিলীয়তে ॥ ৬৮ ॥

এতচ্ছ জ্ঞানং সদা বাধ্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ।

নিরন্তরকৃত্যাত্যাগাৎ মম তুল্যো ভবেদ্বক্ষ্যম্ ॥ ৬৯ ॥

এতচ্ছ জ্ঞান-বলাদযোগী সর্কেষাং বহ্নভো ভবেৎ ॥ ৭০ ॥

নাগাগ্রে দৃষ্টি দ্বারা স্ফোতিদর্শনাদি

সর্বান ভূতান্ জয়ং কৃত্বা নিরাশৌপরিগ্রহঃ ।

নাগাগ্রে দৃশ্যতে যেন পদ্মাসনগতেন রৈ ।

মনসো মরণং তস্মৈ খেচরস্তং প্রাপ্যসাতি ॥ ৭১ ॥

যদি যীমান্ সাধক উক্তরূপে দিবানিশি ধ্যান করেন, তাহা হইলে তাঁহার সিদ্ধপুরুষদর্শন ও সিদ্ধপুরুষগণের সহিত কথোপকথন হয় সন্দেহ নাই ॥ ৬৭ ॥

যদি কোন সাধক গমনকালে ও ভোজনকালে দিব্যরাত্র শূভ্র চিন্তা করেন, তাহা হইলে তিনি আকাশময় হইয়া চিদাকাশে বিলয় প্রাপ্ত হন ॥ ৬৮ ॥

যে সাধক সিদ্ধিসম্ভব করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহার এইরূপ শূভ্র চিন্তা করা আবশ্যিক । যিনি সর্বদা এইরূপ সাধন করেন, তিনি আমার ( মহাদেবের ) সমান হন সন্দেহ নাই ॥ ৬৯ ॥

বিশেষতঃ ইহা দ্বারা যোগী সকলেরই প্রিয় হইয়া থাকেন ॥ ৭০ ॥

যিনি সর্বভূত জয় করত আশাহীন ও জনসঙ্গশূভ্র হইয়া পদ্মাসনে উপবেশন পূর্বক নাগাগ্রে দৃষ্টিস্থাপন করেন, তাঁহার মনোনশ হয় এবং তিনি ব্যোমপথে গমনাগমন করিতে সমর্থ হন ॥ ৭১ ॥

জ্যোতিঃ পততি যোগীন্দ্রঃ শুদ্ধং শুদ্ধাচলোপমম্ ।

তত্রাত্ম্যাসবজেনৈব স্বয়ং তদ্রক্ষকো ভবেৎ ॥ ৭২ ॥

শবাসনে শয়ন করতঃ ধ্যান ও তৎফল

উত্তানং শয়নে ভূমৌ সুস্থ্য। ধ্যানম্নিরন্তরম্ ।

সত্ত্বঃ শ্রমবিনাশায় স্বয়ং যোগী বিচক্ষণঃ ।

শিবঃ পশ্চাত্তু ভাগস্তু ধ্যানে মূঢ়্যজ্ঞয়ো ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

ক্রমধ্যে দৃষ্টি দ্বারা জ্যোতির্ম্মদর্শন

ক্রমধ্যে দৃষ্টিমাত্রেন হৃদয়ঃ পরিকীৰ্ত্তিতঃ ॥ ৭৪ ॥

ষট্চক্রবিজ্ঞান ও ধ্যানাদি —ষট্চক্রের মূলীভূত নাড়ীবিজ্ঞান

~~চতুর্বিধস্ত চারিত্য রসস্বৈধা বিভজ্যতে ।~~

তত্র সারতমো লিঙ্গদেহস্য পরিপোষকঃ ॥ ৭৫ ॥

এই নাসাগ্র-দর্শন দ্বারা যোগী বিশুদ্ধ পর্ব্বতের মত শুদ্ধজ্যোতিঃ দর্শন করেন, এই যোগ কিছু দিন সাধন করিলে এই জ্যোতিঃ চিবস্তায়ী হইয়া থাকে ॥ ৭২ ॥

ধীমান্ যোগী নিজে সত্ত্বঃ শ্রমনাশের নিমিত্ত ভূশয্যায় উত্তানভাবে শয়ন করিয়া একচিত্তে ধ্যান করিয়া থাকেন, এই ভাবে মস্তকের পশ্চাদ্ভাগ ধ্যান করিলে মূঢ়্যকে জ্ঞয় করিতে পারা যায় ॥ ৭৩ ॥

যদি উল্লিখিত প্রকারে শয়ন পূর্ব্বক ক্রমধ্যে দৃষ্টিস্থাপন করা যায়, তাহা হইলে আর এক প্রকার যোগসাধন হইয়া থাকে ॥ ৭৪ ॥

চর্য্য, চোষা, জেহ ও পেয়, এই চারি প্রকার অস্ত্রের যে রস সজাত হয়, তাহা তিন অংশে বিভক্ত হইয়া থাকে । এই ভাগের মধ্যে শ্রেষ্ঠ সারতম ভাগ লিঙ্গদেহের পরিপোষক হয় ॥ ৭৫ ॥

সপ্তধাতুময়ং পিণ্ডমেতি পুষ্ণাতি মধ্যগঃ ।  
 বাতি বিদ্যুত্বরূপেণ তৃতীয়ঃ সপ্তভো বহিঃ ॥ ৭৬ ॥  
 আন্তভাগবয়ং নাভ্যঃ প্রোক্তান্তাঃ সকলা অপি ।  
 পোষয়ন্তি বপুর্কায়ুমাপাদতলমস্তকম্ ॥ ৭৭ ॥  
 নাড়ীভিরাতিঃ সর্কীভির্কায়ুঃ সঞ্চরতে যদা ।  
 তদৈব ন রসো দেহে সাম্যেনেহ প্রবর্ততে ॥ ৭৮ ॥  
 চতুর্দশানাং তত্রোহ ব্যাপারো মূখ্যভাগতঃ ।  
 তা অহুগ্রা ন হীনাশ্চ প্রাণসঞ্চারনাড়িকাঃ ॥ ৭৯ ॥

মধ্যম সার অংশ বক্তব্যাতুময়, স্থূলশরীর পরিপুষ্ট করে। তৃতীয় অসার ভাগ সপ্তধাতুমধ্য হইতে বাহির হইয়া ~~কায়~~ মূত্রাদিরূপে নির্গত হইয়া যায় ॥ ৭৬ ॥

বস্তুতঃ প্রথম সারভাগ দুইটি শরীরস্থ সকল নাড়ী, উভয় শরীর ও আপাদ-মস্তক দেহস্থ সকল বায়ুকেও পোষণ করে ॥ ৭৭ ॥

যখন দেহস্থ এই সকল নাড়ী কর্তৃক সমস্ত শরীরে বায়ু সঞ্চারিত হইতে থাকে, সেই সময় আর দেহে রসবৃদ্ধি হয় না এবং ঐ রসসকল দেহে সাম্যাবস্থায় অবস্থান করে (উত্তানভাবে শয়ন করতঃ জ্রমধ্যে দৃষ্টিরূপ উক্ত যোগসাধন কর্তৃক এইরূপ ফলসিদ্ধি ও দিব্য জ্যোতির্দর্শন হইয়া থাকে) ॥ ৭৮ ॥

মানুষের শরীরमध्ये যে দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী আছে, তাহার মধ্যে চতুর্দশ নাড়ী শ্রেষ্ঠরূপে শারীরিক ব্যাপার সম্পাদন করিতেছে। এই চতুর্দশ শ্রেষ্ঠ নাড়ীর মধ্যেও আবার প্রাণসঞ্চারিকা তিনটি নাড়ী অর্থাৎ হৃদা, পিঙ্গলা, সূক্ষ্মা অহুগ্রা ও সর্কপ্রাধান ॥ ৭৯ ॥

মূল্যায়নবর্ণন

শুদাদ্ব্যঙ্গুলতশ্চোৰ্দ্ধং মেটে, কাঙ্গুলতত্বং ।

এবঞ্চান্তি সমং কন্দং সমতাচতুঃস্কুলম্ ॥ ৮০ ॥

পশ্চিমাতিমুখী যোনিগুণমেট্রাস্তরালগা ।

তত্র কন্দং সমাখ্যাতং তত্রান্তে কুণ্ডলী সদা ॥ ৮১ ॥

সংবেষ্ট্য সকলা নাড়ীঃ সার্থধা-কুটিলাকৃতিঃ ।

মুখে নিবেশ্য তৎ পুচ্ছং সুষ্মাবিবরে স্থিতা ॥ ৮২ ॥

সুপ্তা নাগোপমা হেবা ক্ষুরস্তি প্রভয়া স্বয়া ।

অহিবৎ সন্ধিসংস্থানা বাগুদেবী বীজসংস্করা ॥ ৮৩ ॥

গুহ্যধারের দুই অঙ্গুলী উল্টে এক অঙ্গুলী নীচে কন্দের  
ভিত্তি একটি মূল্যায়ন আছে। ধ্যানকালে তাহার পরিমাণ দীর্ঘ ও  
এই সমান চারি অঙ্গুলী ॥ ৮০ ॥

গুহ্যধার ও মেট্রের মধ্যে পশ্চিমাতিমুখ ( অর্থাৎ বাহ্যর বদন বা  
কোণ পশ্চাত্তংগে রহিয়াছে, সেইরূপ ) যোনিমণ্ডল আছে, এই  
যোনিমণ্ডলই উক্ত কন্দের স্থান। এই কন্দেই কুলকুণ্ডলিনী দেবী  
সর্বদা অবস্থান করিতেছেন ॥ ৮১ ॥

এই কুণ্ডলিনী দেবী ( এক মূর্তি দ্বারা অষ্টচক্রে ) অর্থাৎ কুটিলা  
লইয়া সুষ্মা নাড়ীর সকল ভাগ বেঁধেন করিয়াছেন এবং ( অপরা মূর্তির  
দ্বারা ) নিজমুখে নিজ পুচ্ছ স্থাপন করতঃ ( সার্বভৌমলয়াকারা হইয়া  
স্বয়ম্ভুলিৎ বেঁধেন পূর্বক ব্রহ্মধার রোধ করিয়া ) সুষ্মামুখে অবস্থিতি  
করিতেছেন ॥ ৮২ ॥

এই কুণ্ডলিনী দেবী নিদ্রিত সর্পের আকার ধারণ করতঃ নিজ  
ভেজে দেবীপ্যমান হইয়া নিদ্রা বাইতেছেন। ইহার সকল শরীর-  
সংস্থান অবিকল সর্পের ভায়। ইনি সরস্বতী, ইহা হইতেই সকলের  
বাক্যমুক্তি হয়। ইনি ( বর্ণময়ী ও ) সমগ্র বীজমন্ত্ররূপা ॥ ৮৩ ॥



জ্ঞেয়া শক্তিরিয়ং বিষ্ণোনির্ভরা স্বৰ্ণভাস্বর্য।  
 সত্ত্বং রজস্তমশ্চেতি গুণত্রয়বিকস্বর্য ॥ ৮৪ ॥  
 তত্র বন্ধুকপুষ্পাতং কামবীজং প্রকীৰ্ত্তিতম্।  
 কলহেমসমং যোগে প্রযুক্তাক্ষরুপিণম্ ॥ ৮৫ ॥  
 সুষ্মাপি চ সংশ্লিষ্টা বীজং তত্র বরং স্থিতম্।  
 শবচ্ছন্দ্রনিভং তেজস্ত্রয়মেতৎ ক্ষুরং স্থিতম্।  
 সূর্য্যাকোটিপ্ৰতীকাশং চন্দ্রকোটিসুশীতলম্ ॥ ৮৬ ॥  
 এতদ্রয়ং মিলিত্বৈব দেবীত্রিপুরভৈরবী।  
 বীজসংজ্ঞং পরং তেজস্ত্রয়দেব পরিকীৰ্ত্তিতম্ ॥ ৮৭ ॥  
 ত্রিয়্যাবিজ্ঞানশক্তিভ্যাম্ যুতং যৎ পরিতো ভ্রমেৎ।  
 উত্তীৰ্ণা দ্বিষত স্বাতং সূক্ষ্মং শোণশিখায়ুক্তম্।  
 যোনিস্থং তৎ সত্ত্বং রজস্তমশ্চৈব তুষ্ণককরুপিণম্ ॥ ৮৮ ॥

ইহার বর্ণ স্বর্ণের ত্রায় ভাস্বর্য। ইনি সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ, এই  
 ত্রিগুণের মূল এবং ইনিই সৰ্ব্বাংশে বিষ্ণুশক্তি বলিয়া কথিত হইয়া  
 থাকেন ॥ ৮৪ ॥

এই কন্দমধ্যে বন্ধুকফুলের মত লোহিতবর্ণ কামবীজ বিরাজমান  
 আছে। এই কামবীজই যোগীদিগের ধ্যায়, তপ্তস্বর্ণবর্ণ, চতুর্দল-  
 পদ্মস্থিত বর্ণচতুর্ষ্টকপী ॥ ৮৫ ॥

সুষ্মা নাড়ীতে সংশ্লিষ্ট কুণ্ডলিনী শক্তি, তৎসংশ্লিষ্ট কামবীজ ও  
 শবচ্ছন্দ্রের ত্রায় তেজোময় বর্ণ এই ত্রিতম কোটিসূর্য্যবৎ প্রভাসম্পন্ন ও  
 কোটিচন্দ্রবৎ সুশীতল ॥ ৮৬ ॥

এই ত্রিতম মিলিত হইয়াই দেবী ত্রিপুরভৈরবী নামে বর্ণিত  
 হইয়া থাকেন। বীজমন্ত্র নামে যে অণু তেজ আছে, তাহাও এতদ্রয়  
 হইতে ভিন্ন নহে ॥ ৮৭ ॥

এই উক্তি পরমতেজঃ মৃণালমূত্রের ত্রায় সূক্ষ্ম ও ইহার শিখা

আধারপদ্মমেতাদ্ধি যোনিবিশ্রুতি কন্যতঃ ।

পরিমুরদ্বাদশ-সান্ততুর্কর্ষং চতুর্দলম্ ॥ ৮৯ ॥

কুলাভিধং স্ববর্ণাতং স্বরঞ্জলিঙ্গসদতম্ ।

ধিরগুণে যত্র সিদ্ধোহস্তি ডাকিনী যত্র দেবতা ॥ ৯০ ॥

ভৎপদ্মমধ্যগা যোনিমুত্র কুণ্ডলিনী হিতা ।

তস্তা উর্দ্ধে ক্ষুরং তেজঃ কামবীজং ভ্রময়তম্ ॥ ৯১ ॥

মুলাধারধ্যান-ফল

যঃ করোতি সদ্ধা ধ্যানং মুলাধারে বিচক্ষণঃ ।

তস্তা ত্র্যাদ্দুরী সিদ্ধির্ভূমিত্যাগক্রমেণ বৈ ॥ ৯২ ॥

লোহিতবর্ণ, স্বরঞ্জলিঙ্গই ইহার আধার । ক্রিয়াশক্তি ও জ্ঞান-শক্তি সহযোগে এই শ্রেষ্ঠ তেজঃ যোনিমণ্ডলে ত্রিকোণাকারে ভ্রমণ করিতেছে ; (স্বরঞ্জলিঙ্গ ও বলিয়া থাকেন) ॥ ৮৮ ॥ এই স্থানই আধারকমল বা মুলাধারপদ্ম বলিয়া বলিত হইয়া থাকে । ইহার বীজকোবে ত্রিকোণাকার যোনিমণ্ডল আছে । এই আধারপদ্ম চতুর্দল, উহাতে ব শ য স এই চারি বর্ণ বিরাজ করিতেছে ॥ ৮৯ ॥

এই মুলাধার-কমলই সাধারণতঃ কুল বলিয়া প্রখ্যাত ও স্বর্ণতুল্য বর্ণবিশিষ্ট । ইহাতে স্বরঞ্জলিঙ্গ আধিষ্ঠান করিতেছেন । এই স্থানে ধিরগুণ নামে এক সিদ্ধলিঙ্গ ও দেবী ডাকিনী শক্তি বিদ্যমান আছেন ॥ ৯০ ॥

এই পদ্মমধ্যে (চতুর্কোণ ধরামণ্ডল ; তাহার মধ্যে) ত্রিকোণ যোনিমণ্ডল । ঐ ত্রিকোণমণ্ডলের মধ্যে কুণ্ডলিনী দেবী (স্বরঞ্জলিঙ্গকে বেষ্টন করতঃ) অবস্থান করিতেছেন ইহার কিঞ্চিৎ উর্দ্ধে (অর্থাৎ ত্রিকোণমণ্ডলে) ভ্রমণশীল তেজোরূপী কামবীজ বিরাজমান আছে ॥ ৯১ ॥

যে বিচক্ষণ যোগী সর্বদা মুলাধারে এই সকল ধ্যান করেন,

বপুষঃ কান্তিকংকুটঃ অঠরাগ্নিবিবর্ধনম্ ।  
 আরোগ্যঞ্চ পটুত্বঞ্চ করণানাঞ্চ জায়তে ॥ ২০ ॥  
 ভূতার্থঞ্চ ভবিষ্যঞ্চ বেত্তি সৰ্বং সকারণম্ ।  
 অশ্রুতাপ্যপি শাস্ত্রাণি সহস্রাণ্যং বদেৎ ধ্রুবম্ ॥ ২১ ॥  
 বজ্রে, সরস্বতী দেবী সদা নৃত্যাতী নির্ভরা ।  
 মন্ত্রসিদ্ধিৰ্ভবেত্তস্মৈ অপাদেব ন সংশয়ঃ ॥ ২২ ॥  
 জরামরণদুঃখোঘনাশায়ৈতি গুরোর্কচঃ ।  
 ইদং ধ্যানং সৰা কার্য্যং পবনাভ্যাসিনা পরম্ ॥ ২৩ ॥  
 ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রে মৃচ্যতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ২৪ ॥

তাহার দার্দ্র্যবৌগতি সিদ্ধ হয় এবং তিনি ক্রমে ভূমিত্যাগ করতঃ  
 আকাশগমনে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ২০ ॥  
 বিশেষতঃ তাহার উত্তম দেহজ্যোতিঃ, অঠরাগ্নিবুদ্ধি, আরোগ্য ও  
 ইঞ্জিয়পটুতা সংসাধিত হয় ॥ ২১ ॥

ইহা ভিন্ন সেই যোগী ভূত ও ভবিষ্যৎ ব্যাপার এবং তাহার  
 কারণ-সমুদায় সহজে জ্ঞাত হইতে পারেন, তিনি অশ্রুত ও  
 অপরিজ্ঞাত শাস্ত্র এবং তাহার নিগূঢ় ভাব প্রকাশ করিতে সমর্থ হন,  
 সন্দেহ নাই ॥ ২২ ॥

যে যোগী এই মূলধার চিন্তা করেন, দেবী সরস্বতী সৰ্ব্ববাই তাহার  
 মুখে নির্ভররূপে নৃত্য করিতে থাকেন এবং তিনি অপ করিলে  
 অল্পকালেই তাহার নিশ্চয় মন্ত্রসিদ্ধি হইয়া থাকে ॥ ২৩ ॥

গুরুবাক্য আছে যে, জরামরণজনিত কষ্ট-সমূহ ধ্রুবে করিবার  
 জন্য পবনাভ্যাসী যোগী সকল সময়েই মূলধার ধ্যান করিবে ॥ ২৪ ॥

এই মূলধারের ধ্যানমাত্রে যোগী যে মুক্ত হন, সে বিষয়ে সন্দেহ-  
 নাই ॥ ২৫ ॥

মূলপদ্মং যদা ধ্যায়েৎ স্বয়ম্ভূজিঙ্গসংজ্ঞকম্ ।  
 তদা তৎকরণমাত্রেন পাপোঘং নাশয়েৎক্ষণম্ ॥ ৯৮ ॥  
 যং যং কাময়তে চিন্তে তং তং ফলমবাশ্রুয়াৎ ।  
 নিরন্তরকৃতাত্ম্যসাৎ তং পশ্যতি বিমুক্তিদম্ ॥ ৯৯ ॥  
 বহিরভ্যন্তরে শ্রেষ্ঠং পুঞ্জনীয়ং প্রযত্নতঃ ।  
 ততঃ শ্রেষ্ঠতমং হেতুশ্লাগ্নদন্তি যতং যম ॥ ১০০ ॥  
 আত্মসংস্থং শিবং ত্যক্ত্বা বহিঃস্থং যঃ সমর্চয়েৎ ।  
 হস্তস্থং পিণ্ডমুৎসৃজ্য ভ্রমতে জীবিতাশ্রম ॥ ১০১ ॥  
 আত্মলিঙ্গার্চনং কুর্যাদনালশ্রং দিনে দিনে ॥  
 তস্মৈ স্মৃৎ সকলা সিদ্ধির্নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ১০২ ॥

যে সময়ে যোগী মূলধারস্থিত স্বয়ম্ভূজিঙ্গ ধ্যান করেন, সেই  
 সময় তাঁহার পাপসমূহ অল্পকালমধ্যে নিশ্চয়ই ধ্বংস হইয়া  
 যায় । ৯৮ ।

মূলধার-চিন্তনশীল যোগী মনে মনে যাহা ইচ্ছা করেন, সেই সেই  
 ফলই প্রাপ্ত হন । বিশেষতঃ সর্বদা ইহা যত্নপূর্বক সাধন করিলে  
 সাধক পুঞ্জনীয়শ্রেষ্ঠ নিরন্তর পুরুষকে বাহিরে ও ভিতরে সর্বদা  
 দেখিতে পারেন । অতএব আমার বিবেচনায় ইহা অপেক্ষা প্রধান  
 যোগ আর নাই । ৯৯-১০০ ।

নিজ দেহস্থ শিব ( স্বয়ম্ভূজিঙ্গ ) ত্যাগ পূর্বক যে ব্যক্তি বহিঃস্থ  
 দেবকে পূজা করে, সেই ব্যক্তি হস্তস্থ তম্য ত্যাগ করিয়া প্রাণধারণের  
 জন্ত ঘরে ঘরে ভ্রমণ করিয়া থাকে । ১০১ ।

যিনি প্রত্যহ অলসতা পরিত্যাগ পূর্বক আত্মলিঙ্গ ( স্বয়ম্ভূজিঙ্গ )  
 পূজা করিবেন, তাঁহার নিঃসন্দেহ সকল সিদ্ধি হইবে । ১০২ ।

নিরন্তরকৃতান্তাঙ্গাং যথাঙ্গাং সিদ্ধিমাণুয়াং ॥

কৃত্য বায়ুপ্রবেশোহপি স্নুম্নামাং তবোদ্ভবম্ ॥ ১০৩ ॥

মনোজয়ঞ্চ লভতে বায়ুবিদূষিধারণম্ ।

ঐহিকামুখিকী সিদ্ধির্ভবেদৈবাত্ম সংশয়ঃ ॥ ১০৪ ॥

### স্বাধিষ্ঠানচক্র ও তজ্জ্ঞানফল

দ্বিতীয়ক্ক সর্বোচ্চং যন্ত্রিকমূলে ব্যবস্থিতম্ ।

ভদ্রবাদিলাকৃষড়্ বর্ণৈঃ পরিভাস্বরষড়্ দলম্ ॥ ১০৫ ॥

স্বাধিষ্ঠানান্তিৎ তন্তু পঙ্কজং শোণরূপকম্ ।

বালাখ্যো যত্র সিদ্ধোহস্তি দেবী যত্রাস্তি রাকিণী ॥ ১০৬ ॥

যো ধায়তি যদা দিব্যং স্বাধিষ্ঠানাবিন্দকম্ ।

তস্য কাগাজনাঃ সর্বা ভক্তন্তে কামমোহিতাঃ ॥ ১০৭ ॥

ছয়মাস একাদিক্রমে সাধন করিলেই স্নুম্নামখো তাঁহার বায়ু  
প্রাণিষ্ঠ হয় ॥ ১০৩ ॥

বিশেষতঃ সাধক চৈতন্য দ্বারা মনোজয়, বায়ুধারণ ও বিদূষধারণের  
শক্তি প্রাপ্ত হন এবং তাঁহার ঐহিক ও পারলৌকিক সিদ্ধিলাভ হইয়া  
থাকে ॥ ১০৪ ॥

দ্বিতীয় কমল লজ্জমূলে ব্যবস্থিত রহিয়াছে ; ( ইহা ষড়্ দল ) ।  
ব ভ গ ঘ ঙ ল, এই ছয় বর্ণে চৈতন্য ছয় দল শোভিত ॥ ১০৫ ॥

এই কমলের নাম স্বাধিষ্ঠানপদ্ম ; চৈতন্য রক্তবর্ণ । এই  
স্থলে বালনামক সিদ্ধলিঙ্গ ও দেবী রাকিণী শক্তি স্বাধিষ্ঠান  
করিভেছেন ॥ ১০৬ ॥

যে যোগী সর্বদা এই দিব্য স্বাধিষ্ঠানপদ্ম ধ্যান করেন, কামরূপিণী  
দেববালাও কামমোহিত হইয়া তাঁহাকে ভজনা করেন ॥ ১০৭ ॥

বিবিধাশ্রুতং শাস্ত্রং নিঃশঙ্কো বৈ বদেদ্রুদ্রম্ ।  
 সৰ্বরোগাবিনির্মুক্তো লোকে চরতি নির্ভয়ঃ ॥ ১০৮ ॥  
 মরণং স্বাস্থ্যন্তে তেন স কেনাপি ন স্বাস্থ্যতে ।  
 তস্মৈ স্মৃত্যং পরমা সিদ্ধিরগণিমাণিগণ্যতা ॥ ১০৯ ॥  
 বায়ুঃ সঞ্চরতে দেহে রসবুদ্ধিৰ্ভবেদ্রুদ্রম্ ।  
 আকাশপঙ্কজগলৎপীযুষমপি বর্জ্যতে ॥ ১১০ ॥

মণিপুরচক্র ও তত্ত্বানফল

তৃতীয়ং পঙ্কজং নাভৌ মণিপুরকসংজ্ঞকম্ ।  
 দশাং ডান্দিফাস্তার্নৈঃ শোভিতঃ হেমবর্ণকম্ ॥ ১১১ ॥  
 ক্রত্যাখ্যো যত্র সিদ্ধোহস্তি সৰ্বমঙ্গলদায়কঃ ।  
 তত্রস্থো লাকিনী নাম্নী দেবী পরমশক্তিযুক্তা ॥ ১১২ ॥

মণিপুরে অগ্নিহানিচিন্তে নানাবিধ অশ্রুত শাস্ত্রও বর্ণনা করিতে  
 পাবেন, অধিকন্তু তিনি সৰ্বতোভাবে রোগহীন হইয়া সৰ্বস্থানে  
 নির্ভয়ে বিচরণ করেন, সন্দেহ নাই ॥ ১০৮ ॥

তাদৃশ সাধক মৃত্যুকেও নাশ করেন, তাঁহাকে আর কেহ নাশ  
 করিতে সমর্থ হয় না এবং তাঁহার অগ্নিমাণ্ডিপযুত পরমাসিদ্ধি  
 লাভ হয় ॥ ১০৯ ॥

এই সাধকের শরীরে অব্যাহতরূপে বায়ুসঞ্চার ও রসবুদ্ধি হইয়া  
 থাকে ; বিশেষতঃ আকাশপর্বাগলিত সুধাধারা তাঁহার দেহে বিধ্বস্ত  
 না হইয়া বরং পরিবাহিত হই হইয়া থাকে ॥ ১১০ ॥

তৃতীয়পদ্ম নাভিদেবে অধিষ্ঠান করে ; ইহার নাম মণিপুরচক্র ;  
 ইহা দশদলযুক্ত ও স্বর্ণবর্ণ । ড অবধি ফ পর্য্যন্ত দশ অক্ষর ইহার  
 দশদলের শোভা সম্পাদন করিতেছে ॥ ১১১ ॥

এই মণিপুরকমলে সৰ্বমঙ্গল-প্রদায়ক ক্রত্যানামক সিদ্ধলিঙ্গ এবং  
 ধার্মিকশ্রেষ্ঠা দেবী লাকিনী শক্তি অধিষ্ঠান করিতেছেন ॥ ১১২ ॥

তস্মিন্ ধ্যানং সদা যোগী করোতি মণিপুরুষকে ।  
 তস্মৈ পাতালসিদ্ধিঃ স্মারিতস্তরসুখাবহা ॥ ১১৩ ॥  
 কৈশিকলোকে ভবেল্লোকে হুঃখরোগবিনাশনন্ ।  
 কালস্ত্র্য বঞ্চনাংপি পরদেহপ্রবেশনম্ ॥ ১১৪ ॥  
 জাম্বুনাদাদিকরণং সিদ্ধানাং দর্শনং ভবেৎ ।  
 ওষধিদর্শনঞ্চাপি নিধীনাং দর্শনং ভবেৎ ॥ ১১৫ ॥

### অনাহতচক্র ও তদ্ব্যানকল

হৃদয়েহনাহতং নাম চতুর্থং পঞ্চমং ভবেৎ ।  
 কাদিষ্ঠাস্তার্গংস্থানং দ্বাদশচ্ছন্দশোভিতম্ ।  
 অতিশোভনং যদ্যপি - - - - - মৌরিতম্ ॥ ১১৬ ॥

যে যোগী এই মণিপুরুষচক্র সর্বদা ধ্যান করেন, তাঁহার পাতাল-সিদ্ধি হয় ও তদ্বারা তিনি সর্বদা সুখভোগ করিতে থাকেন ॥ ১১৩ ॥

বিশেষতঃ ইচ্ছালোকে তাঁহার মনোভীষ্টসিদ্ধি, কষ্টনাশ ও ব্যাধিশাস্তি হইয়া থাকে । ইহা দ্বারা তিনি পরদেহেও প্রবেশ করিতে পারেন এবং অনায়াসে কালকেও বঞ্চনা করিতে সমর্থ হন । ১১৪ ॥

এই স্বাষ্টিষ্ঠানপদ্ধি ধ্যান করিলে স্বর্গাদি প্রস্তুতকরণ, সিদ্ধপুরুষদর্শন ও পৃথিবীগর্ভস্থ নিষিদ্ধদর্শনও হইয়া থাকে ॥ ১১৫ ॥

চতুর্থ কমলকে অনাহতকমল কহে ; এই পদ্ম ঘোর রক্তবর্ণ ও হৃদয়ে অধিষ্ঠিত । ইহা দ্বাদশদলযুক্ত ; ক অবধি ঠ পৰ্য্যন্ত দ্বাদশ বর্ণ দ্বাদশদলে শোভা পাইতেছে । এ স্থানে বায়ুগীজ রহিয়াছে এবং এই চক্র প্রসাদস্থান ( চিত্তপ্রসন্নতাস্থল ) বলিয়া কথিত হইয়া থাকে ॥ ১১৬ ॥

পদ্মস্থং তৎপরং ভোজ্যং বাণলিঙ্গং প্রকীৰ্ত্তিতম্ ।

তস্তাশ্চর্যমাভ্যেগ দৃষ্টাদৃষ্টফলং লভেৎ ॥ ১১৭ ॥

সিদ্ধঃ পিনাকী যত্রাস্তে কাকিনী যত্র দেবতা ॥ ১১৮ ॥

এতস্মিন্ সততং ধ্যানং হৃৎপাণোভে কৰোতি যঃ

সুভাস্তে তস্তা কাস্তা বৈ কামার্ত্তা দিব্যযোষিতঃ ॥ ১১৯ ॥

জ্ঞানঞ্চ প্রতিপৎ তস্তা ত্রিকালবিষয়ং ভবেৎ ।

দূরশ্চিদ্দীর্ঘদৃষ্টিঃ স্বেচ্ছয়া যগতাং ব্রজেৎ ॥ ১২০ ॥

সিদ্ধানাম্ দর্শনঞ্চাপি যোগিনীদর্শনং তথা ।

ভবেৎ খেচরসিদ্ধিচ্চ খেচরাণাং জয়ন্তথা ॥ ১২১ ॥

যো ধ্যায়তি পরং নিত্যং বাণলিঙ্গং দ্বিতীয়কম্ ।

খেচরী-ভূচরীসিদ্ধির্ভবেত্তস্তা ন সংশয়ঃ ॥ ১২২ ॥

এই পদ্মের মধ্যে পরমতেজোযুক্ত প্রসিদ্ধ বাণলিঙ্গ আছে।  
ইহার অর্যমাভ্যে দৃষ্ট ও অদৃষ্ট সকল ফললাভ হয় ॥ ১১৭ ॥

এই অনাহতপদ্মে পিনাকী নামে সিদ্ধলিঙ্গ ও কাকিনী নামী দেবতা  
বিগ্রহমান ॥ ১১৮ ॥

যিনি এই হৃদয়কমল সর্বদা ধ্যান করেন, তাঁহাকে দেবীয়া দিব্য-  
রমণীগণও মদনবশতাপন্ন ও বিস্কৃতহৃদয় হইয়া থাকেন ॥ ১১৯ ॥

বিশেষতঃ তাঁহার অভ্যুত জ্ঞানও হয়, তিনি ত্রিকালজ্ঞ হইতে  
পারেন, তাঁহার দূরদর্শনক্ষমতা হইয়া থাকে এবং তিনি অক্লেশে  
আকাশপথে গমনাগমন করিতেও সমর্থ হন ॥ ১২০ ॥

একপ সাধকের সিদ্ধদর্শন, যোগিনীদর্শন, খেচরসিদ্ধি এবং খেচর  
জয় উভয়ই হইতে পারে ॥ ১২১ ॥

যিনি সকল সময় দ্বিতীয়লিঙ্গস্বরূপ এই শ্রেষ্ঠ তেজোময় বাণলিঙ্গ  
ধ্যান করেন, তিনি ভূচরী ও খেচরী এই উভয়বিধ সিদ্ধিই লাভ করিয়া  
থাকেন সন্দেহ নাই ॥ ১২২ ॥



এতদ্ব্যনন্ত্র মাহাত্ম্যং কথিতুং নৈব শক্যতে ।

ব্রহ্মাচ্ছাঃ সকলো দেবো গোপাধ্যস্তি পরশ্চিদম্ ॥ ১২৩ ॥

বিশুদ্ধ-ক্র ও শুদ্ধানফল

কণ্ঠস্থানাস্থিতং পদ্মং বিশুদ্ধং নাম পঞ্চমম্ ।

ধুম্রবর্ণং স্বরোপেতং ষোড়শদশোত্তমম্ ॥ ১২৪ ॥

ছগলাণ্ডোহস্তি সিদ্ধোহত্র শাকিনী চাধিদেবতা ॥ ১২৫ ॥

ধ্যানং করোতি যো নিত্যং স যোগীশ্বরপণ্ডিতঃ ।

কিং তস্য যোগিনোহত্রৈব বিশুদ্ধাখ্যে সখোরুহে ;

চতুর্কোদা বিভাসন্তে সবহস্যো নিম্নেবিব ॥ ১২৬ ॥

রহঃস্থানে স্থিতো যোগী যদা ক্রোধবশো ভবেৎ ।

তদা সমস্তং ত্রৈলোক্যং সাক্ষাৎ সংশয়ঃ ॥ ১২৭ ॥

এই অনাহতচক্রখ্যানের মাহাত্ম্য বালিতে পারা যায় না ।  
ব্রহ্মা প্রভৃতি সকল সুরগণও অতি যত্নপূর্বক ইহা গুপ্ত করিয়া  
রাখেন ॥ ১২৩ ॥

কণ্ঠপ্রদেশে বিশুদ্ধক্র নামে যে পঞ্চম কমল আছে, তাহা অ অ  
ই ঙ্গ উ ট ঠ ঋ ঌ ১ ২ এ ঐ ও ঔ অং অঃ এই ষোড়শ স্বরে বিভূষিত,  
ষোড়শদল ও ধুম্রবর্ণ ॥ ১২৪ ॥

এই চক্রে ছগলাণ্ড নামে সিদ্ধলিঙ্গ ও শাকিনী নামে অধিদেবতা  
বিজ্ঞান ॥ ১২৫ ॥

যিনি প্রাতঃদিন এই চক্র ধ্যান করেন, তিনিই পরম যোগিগণের  
মধ্যে শ্রেষ্ঠ । এরূপ যোগীর অত্র সাধনার কোন আবশ্যক নাই । এই  
বিশুদ্ধনামক ষোড়শদলপদ্মই জ্ঞানরূপ অমূল্য রত্নের বনিস্বরূপ ; কারণ,  
ইহা হইতেই সবহস্য অর্থাৎ গুহ-মর্ম্মসমেত চতুর্কোদ স্বয়ং প্রকাশমান  
হয় ॥ ১২৬ ॥

এরূপ যোগী বিজ্ঞানস্থলে অধিষ্ঠানপূর্বক যদি কোন কারণ বশতঃ

ঈহ স্থানে মনো যশ্র দৈবানুঘাতি লয়ং যদা ।  
 তদা বাহুং পরিত্যাগ্য স্বাস্ত্রে রমতে ক্রবম্ ॥ ১২৮ ॥  
 তশ্র ন ক্ষতিমান্নাতি স্বশরীরশ্র শক্তিতঃ ।  
 সংবৎসরসহস্রৈপি বজ্রাতিকঠিনশ্র বৈ ॥ ১২৯ ॥  
 যদা ত্যজ্যতি তদ্যানং যোগীন্দ্রোহিবানমণ্ডলে ।  
 তদা বর্ষসহস্রাণি তৎক্ষণং মনুতে কৃন্তী ॥ ১৩০ ॥  
 আশ্রাচক্রে ও তদ্যানফল এবং ইড়া-গিজলা-শ্রুশ্রা-বিবরণ  
 আশ্রাপদ্যং ক্রবোর্মধ্যে হক্ষোপেতং দ্বিপত্রংম্ ।  
 শুক্লাখ্যং তন্নচাকালঃ সিদ্ধো দেব্যত্র হাকিনী ॥ ১৩১ ॥

ক্রোধযুক্ত হন, তাহা হইলে ত্রিলোকস্থিত সমস্ত জীবই কম্পিত হইতে  
 থাকে সংশয় নাই " . . . ॥

ঈহ স্থানে মনোনিবেশপূর্বক একাগ্রচিত্তে ধ্যান করিতে করিতে  
 যে সময় দৈবাৎ মনোলয় হয়, তখন যোগী সমস্ত বাহ্যবস্ত্র পরিত্যাগ  
 পূর্বক নিশ্র অন্তরাব্রাতেই বিশ্রামপ্রযুক্ত অবিচ্ছিন্ন সাক্ষ ব্রহ্মানন্দ ভোগ  
 করিতে থাকেন ॥ ১২৮ ॥

এই মনোলয়কালে যোগীর শরীর ( কোমলতা ও লাবণ্য পরিত্যাগ  
 না করিয়াও ) কুলিশের ত্রায় দুর্ভেদ্য এবং ক্ষাপচরশূন্য হইয়া থাকে ।  
 সে সময় সেক্রপ অবস্থায় সহস্র সহস্র বর্ষ গত হইলেও ক্ষমতা হ্রাস  
 ( পুষ্টিহ্রাস বা লাবণ্যহ্রাস অথবা দেহনাশ ) কিছুই হয় না ॥ ১২৯ ॥

এই পরমযোগী কৃতকৃত্য ও পরিতৃপ্ত হইয়া যে সময় ধ্যান ত্যজ  
 করেন, সে সময় সেই ধ্যানাবস্থায় এই জগতে সহস্র সহস্র বৎসর  
 অতিবাহিত হইলেও তিনি তাকাল ক্ষণমাত্র বলিয়া জ্ঞান করিয়া  
 থাকেন ॥ ১৩০ ॥

ক্রয়মধ্যে আশ্রাচক্রে নামে যে দ্বিদল-কমল আছে, তাহার পত্রদুইটি  
 হ ক এই বর্ণদ্বয়ে বিভূষিত ও তাহা স্বৈতবর্ণ। এই চক্রে মহাকাল  
 . নামে সিদ্ধলজ ও হাকিনী নামে অধিদেবতা আছেন ॥ ১৩১ ॥

শরচ্ছত্রনিভং তত্রাকরবীজং বিজৃম্বিতম্ ।

পূমান্ পরমহংসোহয়ং বজ্রজ্ঞাত্বা নাবসীদতি ॥ ১৩২ ॥

এতদেব পরং তেজঃ সৰ্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতম্ ।

চিস্তয়িত্বা পরং সিদ্ধিং লভতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১৩৩ ॥

তুরীয়ং ত্রিতয়ং লিঙ্গং তদাহং মুক্তিদায়কং ।

ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রো মৎসমো ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ১৩৪ ॥

এই স্থলে শরচ্ছত্রসদৃশ ভাস্বর অক্ষরবীজ (প্রণব) দেদীপ্যমান রহিয়াছেন; ইনিই পরমপুরুষ। যিনি ইহা জ্ঞাত হন, তিনি কিছুতেই অবসন্ন বা শোকতাপে কাতর হন না ॥ ১৩২ ॥

এই অক্ষরবীজই পরম তেজোময়। সকল তন্ত্রেই ইহা গুহ্য রহিয়াছে। এই চক্র ধ্যান করিলে অনায়াসেই পরমা সিদ্ধি লাভ করিতে পারা যায়, সংশয় নাই ॥

যখন লিঙ্গত্রিতয়ের কৰ্ম তুরীয়ধামে শেষ হয়, তখন আমি মোক্ষদান করিয়া থাকি। \* সাধক এই চক্র ধ্যান করিবামাত্র আমার জ্ঞান (শিব) হন সন্দেহ নাই ॥ ১৩৪ ॥

\* ইহার ভাবার্থ এই যে, সূক্ষ্মা নাড়ীতে তিনটি দুর্ভেদ্য গাঁইট আছে। ঝাঁজারা কুণ্ডলিনী শক্তিকে সহস্রাবে লইয়া যান, এই তিনটি গ্রন্থিভেদ করাই তাঁহাদের বহু আয়াসসাধ্য কঠিন কার্য। ঐ তিনটি গ্রন্থি মধ্যে প্রথমটিকে ব্রহ্মগ্রন্থি বলে। এই ব্রহ্মগ্রন্থি মণিপু্রে অর্থাৎ নাভিদেশে আছে। যে পর্য্যন্ত ব্রহ্মগ্রন্থি ভেদ না হয়, তাবৎ প্রথমলিঙ্গ অর্থাৎ মূলাধারস্থ স্বয়ম্ভুলিঙ্গ ধ্যান করাই যোগীব একটি শ্রেষ্ঠ কার্য। দ্বিতীয় গ্রন্থিকে বিষ্ণুগ্রন্থি বলে। ইহাও ব্রহ্মগ্রন্থির ন্যায় দুর্ভেদ্য। এই বিষ্ণুগ্রন্থি অনাহতচক্রে অবস্থিত। এই অনাহতচক্রে বাণলিঙ্গ নামে দ্বিতীয় লিঙ্গ আছেন। যে পর্য্যন্ত দ্বিতীয়গ্রন্থি (বিষ্ণুগ্রন্থি) ভেদ না হয়, তাবৎ বাণলিঙ্গ ধ্যান কবাই যোগীর প্রধান কৰ্ম। বিষ্ণুগ্রন্থি ভেদ হইলে অতীত দুর্ভেদ্য রুদ্রগ্রন্থিতে উপনীত হইতে হয়। এই রুদ্রগ্রন্থি ক্রমধ্যে দ্বিদলে অবস্থিত। এই স্থানে ইতরলিঙ্গ নামে প্রসিদ্ধ

ইড়া হি পিঙ্গলা খ্যাভা বরাণসীতি হোচ্যতে ।

বারাণসী তরোর্মণ্যে বিশ্বনাথোহত্র ভাবিতঃ ॥ ১০৫ ॥

এতৎক্ষেত্রস্ত্র মাহাত্ম্যমুচিত্ত্বদ্বন্দ্বিভিঃ ।

শাস্ত্রেষু বহুধা প্রোক্তং পরং তবং সূত্রাবিতম্ ॥ ১০৬ ॥

সুযুগ্মা মেরুণা যাতা ব্রহ্মক্ষেত্রং যতোহস্তি বৈ ।

ততশ্চৈবা পরাবৃত্ত্যা তদাক্ষাপদ্বন্দ্বিনে ।

বামনাসাপুটং যাতি গজেতি পরিগীষ্যতে ॥ ১০৭ ॥

ইড়া নাড়ী বরাণা নদী নামে এবং পিঙ্গলা নাড়ী অগ্নিনদী নামে  
অভিহিত হইয়া থাকে। এই নদীদ্বয়ের মধ্যে বারাণসী ধাম ও  
বিশ্বনাথ শিব শোভমান আছেন ॥ ১০৫ ॥

বহু শাস্ত্রে বহু বহু ভাবনারী মহর্ষিগণ এতৎক্ষেত্রের মাহাত্ম্য অনেক  
প্রকার বর্ণন করিয়াছেন। এই মাহাত্ম্য পরম প্রকৃষ্ট  
বলিয়াছেন ॥

সুযুগ্মা নাড়ী মেরুও আশ্রয় করতঃ উল্টে গমন করিয়াছে। উহার  
শেষ সীমা ব্রহ্মরন্ধ্র। উড়ানাড়ী এই সুযুগ্মা নাড়ী হইতে পরাবৃত্ত  
হইয়া (উত্তরবাচিনী হইয়া) আক্ষাপ দ্বার দক্ষিণদিক দিয়া বামনাসা-

ভূতীয়লিঙ্গ আছেন। যাবৎ রুদ্রগ্রন্থি ভেদ না হয়, তাবৎ সেই ইতরলিঙ্গ ধ্যান  
করাই সাধকেব প্রধান কন্ম। রুদ্রগ্রন্থি ভেদ হইলে অক্লেশে সহস্রাবে উপনীত  
হইতে পারা যায়। এই সময় একমাত্র সহস্রাবই সাধকেব ধ্যানবিষয়ীভূত হইয়া  
থাকে। এই স্থানকে কেহ কেহ তুবীয়হান, কেহ কেহ শ্রেষ্ঠপদ, কেহ কেহ  
আনন্দধাম, কেহ কেহ বিষ্ণুর পদমপদ, কোন ব্যক্তি প্রকৃতিপুরুষস্থান, কেহ  
বা নিত্যধাম, কোন কোন ব্যক্তি শক্তিস্থান, কেহ কেহ পবনব্যোম, কেহ  
কেহ কৈলাসধাম, কেহ বা বৈকুণ্ঠধাম ও কেহ কেহ গুরুস্থান বলিয়া থাকেন।  
অধুনা স্পষ্টই বুঝা যাইতেছে যে, স্বয়ম্ভুজলিঙ্গ, বাণলিঙ্গ ও ইতরলিঙ্গ, এই  
লিঙ্গত্রিতয়ের কার্য্য অর্থাৎ ধ্যান যখন ক্রমে যথাসময়ে সহস্রাবেই  
হইতে থাকে, তখনই আমি (শিব) মোক্ষান কবিত্বা থাকি।

ব্রহ্মরন্ধ্রে হি যৎ পদ্মং সহস্রাং ব্যবস্থিতম্ ।

তত্র কন্দে হি যা যোনিমুখ্যাং চন্দ্রো ব্যবস্থিতঃ ॥ ১৩৮ ॥

ত্রিকোণাকারতন্ত্রাঃ সূখা ক্ররতি সন্ততম্ ।

ইড়ান্নামমৃতং তত্র সমং স্রবতি চন্দ্রমাঃ ॥ ১৩৯ ॥

অমৃতং বহতে ধারা ধারাক্রপং নিরন্তরম্ ।

বামনাগাপুটে যতি গন্ধেতাস্তা হি যোগিভিঃ ॥ ১৪০ ॥

আজ্ঞাপদ্বজদক্ষাংশাদ্বামনাগাপুটে গতা ।

উদগ্ৰহেতি তত্রোড়া বরণা সমুদাহতা ॥ ১৪১ ॥

পুটে গমন করিয়াছে । এই কারণ এই স্থান উত্তরবাহিনী গঙ্গা বলিয়া কথিত হইয়াছে । (জ্ঞানাজের) কথিত হইয়াছে যে, ইড়া নাড়ীকে বরণা ও গঙ্গা উভয়ই বলা যায় । ইড়া নাড়ী সরস্বতী এবং পিজলা নাড়ী অগ্নি ও যমুনা উভয় শব্দেই কথিত হইয়া থাকে ॥ ১৩৭ ॥

ব্রহ্মরন্ধ্রে যে সহস্রদল কমল রহিয়াছে, তাহার নীচে দ্বাদশদল কমলের কন্দস্থিত ত্রিকোণাকার যোনিমণ্ডলের মধ্যে (কিছু নিম্নভাগে) চন্দ্রমণ্ডল বিরাজমান আছে ॥ ১৩৮ ॥

(এই যোনিমণ্ডলকে সূক্ষ্মা-বিবরের প্রান্তভাগ বলিলেও বলা যায় ।) এই যোনিমণ্ডল দ্বারা ত্রিকোণাকারে সর্বদা অমৃত ক্ররিত হইতেছে ; কারণ, চন্দ্রদেব সর্বদাই ইড়া নাড়ীতে অমৃত বর্ষণ করিয়া থাকেন ॥ ১৩৯ ॥

এই কারণে ইড়াপ্রবাহ অবিরত অমৃতধারা বহন করিতেছে ; এই সূখাবাহিনী ইড়া নাড়ীই (উত্তরবাহিনী হইয়া বিষ্ণুপদ্মের দক্ষিণদিক দিয়া) বামনাগাপুটে গমন করিয়াছে । যোগিগণ এই উত্তরবাহিনী ইড়া নাড়ীকেই গঙ্গা বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন ॥ ১৪০ ॥

এই উত্তরবাহিনী ইড়া নাড়ীই আজ্ঞাপদ্মের দক্ষিণাংশ কেমন

ততো দ্বয়মিহ স্থানে বারাগস্তাত্ চিস্তয়েৎ ॥ ১৪২ ॥  
 তদাকারা পিঙ্গলাপি তদাজ্ঞাকমলান্তরে ।  
 দক্ষনাসাপুটে যাতি প্রোক্তাস্মাভিরগীতি বৈ ॥ ১৪৩ ॥  
 তত্র মধ্যে হি যা যোনিমুখ্যং সূর্য্যো ব্যবস্থিতঃ ॥ ১৪৪ ॥  
 তৎসূর্য্যমণ্ডলাদ্বারং বিষং ক্ষরতি সন্ততম্ ।  
 পিঙ্গলাস্মাং বিষং যত্র সমং যাত্যতিতাপনম্ ॥ ১৪৫ ॥  
 বিষং তত্র বহন্তী যা যারাক্রপং নিরন্তরম্ ।  
 দক্ষনাসাপুটে য়াতি কল্লিতেষু পূর্ব্ববৎ ॥ ১৪৬ ॥  
 আজ্ঞাপঙ্কজবাসাংশাদক্ষনাসাপুটে গতা ।  
 উদগ্ৰহা পিঙ্গলাপি পুরাসীতি প্রকীৰ্ত্তিতা ॥ ১৪৭ ॥

করতঃ বায়নাং গমন কাপরা বরণা নদী শব্দে কথিত  
 হইয়াছে ॥ ১৪১ ॥

অতএব এই উভয় নাড়ীকে বরণ ও অগ্নিরূপে ভাবনা করিতে  
 হইবে ॥ ১৪২ ॥

আজ্ঞাচক্রেয় মধ্যে পিঙ্গলা নাড়ীও ঐরূপ রীতিক্রমে বায়নিক  
 দ্বিয়া দক্ষিণনাসাপুটে গমন করিয়াছে । আমরা এই পিঙ্গলা নাড়ীকেই  
 অগ্নিনদী বলিয়া উল্লেখ করিয়াছি ॥ ১৪৩ ॥

মুলাধারে চতুর্দিকমলে যে যোনিমণ্ডল আছে, তাহাতে রবি  
 অবস্থিতি করিতেছেন ॥ ১৪৪ ॥

সেই রবিমণ্ডল হইতে জলময় বিষ সর্কদা ক্ষরিত হইয়া সর্কাস্থে  
 পিঙ্গলা নাড়ীতে সঞ্চারিত হইতেছে । এই বিষ অত্যন্ত তাপ-  
 দায়ক ॥ ১৪৫ ॥

এই পিঙ্গলা নাড়ী নিরন্তর বিষধারা বহন করিয়া (ইড়ার দ্বারা)  
 পূর্ব্ববর্ণিত নিয়মানুসারে দক্ষিণনাসাপুটে গমন করিয়াছে । অর্থাৎ  
 এই পিঙ্গলা নাড়ীও উত্তরবাহিনী হইয়া আজ্ঞাপঙ্কজের বামভাগ দ্বিয়া

আজ্ঞাপদ্মমিদং প্রোক্তং যত্র প্রোক্তো মহেশ্বরঃ ॥ ১৪৮ ॥

পীঠত্রয়ং ততশ্চোৰ্দ্ধং নিরুক্তং যোগচিন্তকৈঃ ।

তদ্বিন্দুনা দশস্ত্র্যাখ্যো তালপদ্মে ব্যবস্থিতঃ ॥ ১৪৯ ॥

যঃ করোতি সদা ধ্যানমাজ্ঞাপদ্মস্ত গোপিতম্ ।

পূৰ্ব্বজগদ্ধন্তং কৰ্ম্ম স্মৃতং সাদবিরোধতঃ ॥ ১৫০ ॥

ইহ স্থিতো যদা যোগী ধ্যানং কুৰ্য্যাদ্বিরম্ভয়ম্ ।

তদা করোতি প্রতিমা প্রতিভল্লয়মর্থবৎ ॥ ১৫১ ॥

যক্ষরাক্ষসগন্ধৰ্ব্বা অপ্সরোগণকিন্নরাঃ ।

সেবন্তে চরণৌ তস্ত সৰ্ব্বৈঃ তস্ত বশামুগাঃ ॥ ১৫২ ॥

এই নিমিত্ত এই পিণ্ডলা নাড়ীকে আমরা পূর্বের অগ্নি নদী বলিয়া বর্ণন করিয়াছি ॥ ১৪৮ ॥

আজ্ঞাপদ্মের বিষয় কথিত হইল এবং এই স্থানে যে মহেশ্বর মহাকাল আছেন, তাহাও বলা হইয়াছে ॥ ১৪৮ ॥

যোগীরা বলিয়া থাকেন যে, উহার উচ্ছেদ তিনটি পীঠ আছে। সেই তিনটি পীঠের নাম বিন্দুপীঠ, নাদপীঠ ও শক্তিপীঠ। এই তিনটি পীঠ জলাটপ্রদেশে অবস্থিত করিতেছে ॥ ১৪৯ ॥

যিনি এই সূক্ষ্ম আজ্ঞাপদ্মের চিন্তা করেন, তাঁহার পূৰ্ব্বজন্মের সমস্ত কার্য অর্থাৎ পাপপুণ্য অবাধে ধ্বংস হইয়া থাকে ॥ ১৫০ ॥

যোগী যে সময় এই স্থানে অবস্থিত হইয়া সৰ্বদা চিন্তা করেন, তখন তাঁহার পক্ষে দৃষ্টান্ত-বিষয়ক বাক্য বুঝা হইয়া উঠে অর্থাৎ তখন অদ্বিতীয় ভাব উপস্থিত হয় বলিয়া তৎকালে দৃষ্টান্ত-প্রদর্শনের জন্ত দ্বিতীয় পদার্থের অস্তিত্বই থাকে না ॥ ১৫১ ॥

বিশেষতঃ যক্ষ, রাক্ষস, গন্ধৰ্ব্ব, কিন্নর ও অপ্সর সকলেই সেই যোগীর বশীভূত হইয়া তাঁহার পদসেবা করিতে থাকেন ॥ ১৫২ ॥

করোতি রসানাং যোগী প্রবিষ্টাং বিপরীতগাম্ ।  
 লোম্বিকোর্দ্ধেযু গর্ভেষু কৃত্বা ধ্যানং ভয়াপহম্ ॥ ১৫৩ ॥  
 অগ্নিন্ স্থানে মনো যশ্চ কণাঙ্কং বর্ভতেহ্চলম্ ।  
 তশ্চ সর্বাণি পাপানি সংক্ষয়ং যাস্তি তৎকণাৎ ॥ ১৫৪ ॥  
 যানি যানীহ প্রোক্তানি পঞ্চপদে ফলানি বৈ ।  
 তানি সর্বাণি শ্রুতরামেতজ্জ্ঞানান্তবন্তি হি ॥ ১৫৫ ॥  
 যঃ করোতি সদাত্যাসমাজ্ঞাপদে বিচক্ষণঃ ।  
 বাসনায়া মহাবন্ধং তিরস্কৃত্য প্রমোদতে ॥ ১৫৬ ॥  
 প্রাণপ্রশ্রাণসময়ে তৎ পদ্যং যঃ শ্রবন্ সুধীঃ ।  
 ত্যজেৎ প্রাণান্ স ধর্ম্মাত্মা পরমাত্মনি জীয়তে ॥ ১৫৭ ॥

যে যোগী ~~কিছু~~ বিপরীতগামী করিয়া লম্বিকার ( আলুড়িহবার )  
 উর্দ্ধস্থিত রন্ধ্রে প্রবেশিত করেন এবং সেই স্থলে রসনা স্থিরতর  
 রাখিয়া এই স্থানে অবস্থিত হইয়া ধ্যান করিতে থাকেন, তাঁহার ভয়-  
 মৃত্যু প্রভৃতি সমস্ত ভয় দূর হয় ॥ ১৫৩ ॥

অধিক কি, এই স্থানে বাহার মন কণাঙ্কমাত্রও স্থিরভাবে  
 অবস্থিতি করে, তাঁহার সকল পাপ সজে সজে ধ্বংস হইয়া যায় ॥ ১৫৪ ॥

মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপূর্ব, অনাহত ও বিশুদ্ধ, এই পঞ্চপদ-  
 বিজ্ঞানের যে যে ফল কথিত হইয়াছে, শুদ্ধ এই আজ্ঞাপদ জ্ঞাত  
 হইলে সেই সকল ফলই প্রাপ্ত হওয়া যায় ॥ ১৫৫ ॥

যে মেধাবী যোগী সর্বদা আজ্ঞাপদের ধ্যান করেন, তিনি  
 ইচ্ছানুসারে সংসারবন্ধ পরিত্যাগ পূর্বক নিত্য আনন্দসন্মোহ সন্তোষ  
 করিয়া থাকেন ॥ ১৫৬ ॥

যে ধীমান্ ধার্মিক সাধক প্রাণত্যাগসময়ে এই আজ্ঞাপদ চিন্তা  
 করিতে করিতে প্রাণত্যাগ করিতে সমর্থ হন, তিনি পরমাত্মাতে জয়  
 প্রাপ্ত হন ॥ ১৫৭ ॥



তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ জাগ্রৎ যো ধ্যানং কুরুতে নরঃ ।  
 পাপকর্মাণি কুর্যাণো ন হি যজ্জতি কিম্বিধে ॥ ১৫৮ ॥  
 যোগী দন্দবিনিমুক্তঃ স্বীয়মা প্রভয়া স্বয়ম্ ॥ ১৫৯ ॥  
 দ্বিদলপদ্মমাহাত্ম্যং কথিতুং নৈব শক্যতে ।  
 ব্রহ্মাদিদেবতাস্শৈব কিঞ্চিন্নতো বিদন্তি হি ॥ ১৬০ ॥

সহস্রারকীৰ্ত্তন ও ধ্যানাদি এবং রাজবোণ  
 সুষ্মানাড়ী, কুণ্ডলিনী শক্তি, ব্রহ্মরন্ধ্রাদি কীৰ্ত্তন

অত উৰ্দ্ধং তালুমূলে সহস্রারং সুশোভনম্ ।  
 অস্তি তত্র সুষ্মান্না মূলং সবিবরং স্থিতম্ ॥ ১৬১ ॥  
 তালুমূলে সুষ্মা সা অধোবক্ত্রা প্রবর্ততে ।  
 মূলধারণযোক্তিস্তা ~~যোগশাস্ত্রে~~ ~~বর্ণিতা~~ ~~অনন্তর~~ ~~সহস্রারবৃত্তান্ত~~ ~~কথিত~~ ~~হইতেছে~~ ॥ ১৬২ ॥

যিনি গমনকালে, অবস্থিতিকালে, জাগ্রদবস্থায় ও স্বপ্নাবস্থায় এই  
 আজ্ঞাপদ্বয়ের ধ্যান করেন, তিনি অশেষ পাপে পাপী হইলেও পাপ-  
 পঙ্কে দূষিত হন না ॥ ১৫৮ ॥

এরূপ সাধক নিজ তেজোবলেই স্বয়ং সংসারপাশ হইতে মুক্ত  
 হইয়া থাকেন ॥ ১৫৯ ॥

এই দ্বিদলপদ্মধ্যানের যে কতদূর প্রভাব, তাহা কেহই বর্ণন  
 করিতে সমর্থ নহে । ব্রহ্মা প্রভৃতি দেবগণই কেবল আমার নিকট  
 কিঞ্চিন্নাত্র অবগত হইয়াছেন ॥ ১৬০ ॥

(অনন্তর সহস্রারবৃত্তান্ত কথিত হইতেছে ;—আজ্ঞাচক্রের উৰ্দ্ধ-  
 দেশে তালুমূলে সুশোভন সহস্রদলপদ্ম বিস্তারিত আছে । এই স্থলেই  
 বিবরণমতে সুষ্মামূল আরম্ভ হইয়াছে ॥ ১৬১ ॥

এই তালুমূল হইতে সুষ্মা নাড়ী নিম্নমুখী হইয়া গমন করিয়াছে ।

তালুম্বানে চ যৎ পদ্মং সহস্রাং পুরোদিতম্ ।

ভৎকন্ডে যোনিরেকান্তি পশ্চিমাভিমুখী যতা ॥ ১৬৩ ॥

তস্তা মধ্যে সুষুম্নায়া মূলং সবিবরং স্থিতম্ ।

ব্রহ্মরন্ধ্রং তদেবোক্তমাম্বাধারপঙ্কজম্ ॥ ১৬৪ ॥

তত্র রন্ধ্রে তু তচ্ছক্তিঃ সুষুম্নাকুণ্ডলী সদা ।

সুষুম্নায়াং সদা শক্তিচ্ছিত্রা স্তান্মম বল্লভে ।

তস্তাং মম মতে কার্য্যা ব্রহ্মরন্ধ্রাদিকল্পনা ॥ ১৬৫ ॥

ইহার শেষলীমা মূলধারকমলস্থিত যোনিমণ্ডল। এই সুষুম্না নাড়ী সমস্ত নাড়ীর আশ্রয়স্থান অর্থাৎ দেহের মধ্যে যে স্থিতিস্থাপন সহস্র নাড়ী আছে, তৎসমস্ত নাড়ীই এই সুষুম্নার শাখা-প্রশাখারূপে বহির্গত হইয়াছে। এই সকল নাড়ীই তত্ত্বজ্ঞানের বীজস্বরূপ ও ব্রহ্মপথপ্রদ। ( বস্তুতঃ সুষুম্না নাড়ীই দেহের অন্তর্গত সর্বসত্তার আশ্রয়। তাহা সহকারী ও দর্শন-জ্ঞান, স্পর্শজ্ঞান ইত্যাদির সঞ্চারক ) ॥ ১৬২ ॥

আমি তালুম্বলে যে সহস্রদলকমলের বর্ণনা করিয়াম, তাহার কন্ডে অর্থাৎ তাহার ঊর্ধ্বস্থিত ছাদশদলপদ্মের বন্দদেশে একটি পশ্চিমাভিমুখী যোনিমণ্ডল বিদ্যমান আছে ॥ ১৬৩ ॥

এই যোনিমণ্ডলের অভ্যন্তরেই ব্রহ্মবিবর সহিত সুষুম্নামূল বিদ্যমান। এই স্থান হইতে মূলধার যাবৎ যে বিশাল সুষুম্নাবিবর আছে, তাহাই ব্রহ্মরন্ধ্র শব্দে কথিত হয় ॥ ১৬৪ ॥

হে শ্রিয়ত্তম্যে! এই সুষুম্না নাড়ীর মধ্যে সুষুম্না-বিবরের চতুর্দিকে চিত্রা নামে একটি শক্তি সর্বদা বিদ্যমান আছেন; এই শক্তি স্রাব্যমণ্ডল নামেও কীৰ্ত্তিত—( কারণ, চিত্রাশক্তি সুষুম্নার মধ্যস্থ অথচ সংলগ্ন সূক্ষ্মতম চক্ষুরূপিনী, এই হেতু কোন কোন স্থলে এই চিত্রা-শক্তিকে সুষুম্না নাড়ীর মধ্যগত চিত্রা নাড়ীও বলা হইয়া থাকে। ) আবার মতে এই চিত্রাশক্তির মধ্যেই ব্রহ্মরন্ধ্র ও চক্রসকল বল্পনা করা উচিত ॥ ১৬৫ ॥

যস্য অরণমাত্রেণ ব্রহ্মজ্ঞত্বং প্রত্যায়তে ।

পাপকয়শ্চ ভবতি ন ভূয়ঃ পুরুষো ভবেৎ ॥ ১৬৬ ॥

প্রবেশিতং চলাঙ্গুষ্ঠং মুখে অস্মা নিবেশয়েৎ ॥

তেনাত্রে ন বহত্যেব দেহচারী সমীদগঃ ॥ ১৬৭ ॥

তেন সংসারচক্রেহস্মিন ভ্রমতীত্যেব সৰ্বদা ।

তদর্থং বৈ প্রবর্তাস্তে যোগিনঃ প্রাণধারণে ॥ ১৬৮ ॥

তত এবাখিলা নাড়ী বিকল্পা চাষ্টবেষ্টনম ।

ইয়ং কুণ্ডলিনী শক্তিী রক্তাং ত্যজতি নাক্ষথা ॥ ১৬৯ ॥

যদা পূর্ণান্ন সৰ্বান্ন সংনিকৃদ্ধোহনিলজ্ঞদা ।

বদ্ধত্যাগে কুণ্ডলিতা মুখং রক্তাধিহিৰ্তবেৎ ॥ ১৭০ ॥

এই ব্রহ্মরন্ধ্র স্রবণ করিলে ব্রহ্মবেঙ্গা চট্টকে পাবে, নিখিল পাপ দূরীভূত হয় ও সংসারে পুনরায় জন্মধারণ করিতে হয় না ॥ ১৬৬ ॥

পদের অঙ্গুষ্ঠ স্বীয় ববনে প্রবেশিত করিয়া স্থিরভাবে স্থাপিত করিবে। এই প্রকার করিলে দেহাভ্যাস্তপস্ব বায়ু স্থির হইবে; কখনই প্রবাহিত হইতে সমর্থ হইবে না ॥ ১৬৭ ॥

এই শরীরচারী বায়ু সৰ্বদা প্রবাহিত হইতেছে বলিয়া কীর সংসারচক্রে নিয়ত ঘূর্ণমান হইতেছে। এই ভক্তই যোগীরা প্রাণধারণে ( নিশ্বাসনিরোধে ) উদ্বৃত্ত হইয়া থাকেন ॥ ১৬৮ ॥

কুণ্ডলিনীশক্তি অষ্টবা কুটিলাকৃতি হইয়া অষ্টবেষ্টনে সুবুদ্বা নাড়ীর নিখিল অংশ বেষ্টন করতঃ ব্রহ্মবার্গ ( ব্রহ্মবিবর ) রোধ পূর্বক অধিষ্ঠিত আছেন। যোগীরা প্রাণনিরোধ করিলেই এই কুণ্ডলিনীশক্তি ব্রহ্মবার্গ ত্যাগ করেন, কখনই তাহার অগ্ৰথা হয় না ॥ ১৬৯ ॥

যখন নিকৃদ্যানিলবোগে অখিলনাড়ী পূর্ণ হয়, তখন বদ্ধত্যাগ

শুষ্কান্নাং সর্দৈবান্নং বহেৎ প্রাণসমীরণঃ ॥ ১৭১ ॥

মূলপদ্মস্থিতা বোনির্ব্যাম-দক্ষিণকোণতঃ ।

ইড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যে শুষ্কান্না বোনিমধ্যগা ॥ ১৭২ ॥

ব্রহ্মরক্ষস্ত্ব তত্রৈব শুষ্কান্নাধারমণ্ডলে ।

যো জ্ঞানাতী স মুক্তঃ স্রাৎ কৰ্মবন্ধাঘ্ৰিচক্ষণঃ ॥ ১৭৩ ॥

ব্রহ্মরক্ষমুখে ভাগাং সজমং স্রাদসংশয়ম্ ।

যস্মিন্ স্রাতে স্রাতকানাং মুক্তিঃ স্রাদবিরোধতঃ ॥ ১৭৪ ॥

বশতঃ কুণ্ডলিনীর বদন ব্রহ্মবিবর হইতে বহির্ভাগে আগমন করে ॥ ১৭০ ॥ \*

এইকালে কেবল শুষ্কান্ন নাড়ীতেই সর্বদা প্রাণবায়ু প্রবাহিত হয় ॥ ১৭১ ॥

মূলাধার-কমলের মধ্যভাগে যে বুদ্ধিমান স্রাদ...  
বাম কোণে ইড়া, দক্ষিণকোণে পিঙ্গলা এবং মধ্যভাগে শুষ্কান্ন নাড়ী  
বিद्यমান ॥ ১৭২ ॥

এই মূলাধারমণ্ডলস্থ শুষ্কান্ন নাড়ীতেই ব্রহ্মরক্ষা অর্থাৎ ব্রহ্মবিবর  
রহিয়াছে। যে বুদ্ধিমান ব্যক্তি ইহা বিদিত হইল, তিনি কৰ্মবন্ধন  
হইতে মোক্ষ প্রাপ্ত হইতে পারেন ॥ ১৭৩ ॥

ব্রহ্মরক্ষমুখে অর্থাৎ মূলাধারস্থ ব্রহ্মচারে ইড়া, পিঙ্গলা ও শুষ্কান্ন,

\* এই স্থলে একটি বিষয় বিশেষভাবে অনুধাবনযোগ্য। যে কুণ্ডলিনীর  
কথা পূর্বে বর্ণিত হইয়াছে অর্থাৎ যিনি মূলাধারে অবস্থিত থাকিয়া  
কুলকুণ্ডলিনী নামে খ্যাত হইয়াছেন, যিনি স্বয়ম্ভুলিঙ্গকে সাদ্র্শ্যব্রবল্যাকারে  
বেষ্টিত করিয়া বিত্তমান, তিনিই কুলকুণ্ডলিনী। এখানে যে কুণ্ডলিনীর কথা  
বলা হইল, তিনি কুণ্ডলিনী, মূলাধারস্থিত কুলকুণ্ডলিনী নহেন। ইনি  
অষ্টচক্র অর্থাৎ মূলাধার, স্বাদিষ্ঠান, মণিপূব, অনাহত, বিশুদ্ধ, ললনাচক্র,  
আজ্ঞাচক্র এবং সোমচক্র, এই অষ্টচক্রে আটভাগে কুটিলগতিতে ব্রহ্মবিবর রোধ  
করতঃ বিত্তমান।

গঙ্গায়মুনয়োর্মধ্যে বহতোযা সরস্বতী ।

তাংস্তু সঙ্গমে স্নাত্বা ধত্ত্বা যাতি পরাং গতিম্ ॥ ১৭৫ ॥

ইড়া গঙ্গা পুরা প্রোক্তা পিঙ্গলা চার্কপুত্রিকা ।

মধ্যা সরস্বতী প্রোক্তা তাংসং সঙ্কোহতিতুল্লভঃ ॥ ১৭৬ ॥

সিতাসিতে সঙ্গমে যো মনসা স্নানমাচরেৎ ।

সৰ্বপাপবিনিমুক্তো যাতি ব্রহ্ম সনাতনম্ ॥ ১৭৭ ॥

ত্রিবেণ্যাং সঙ্গমে যো বৈ পিতৃকৰ্ম সমাচরেৎ ।

তারয়িত্বা পিতৃন সৰ্বান্ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ১৭৮ ॥

এই নাড়ীত্রয়ের বা গঙ্গা, যমুনা ও সরস্বতী এই নদীত্রয়ের সঙ্গমস্থল ।

( এই তন্ত্র যোগীরা এই স্থানকে মুক্তত্রিবেণী বলিয়া কীর্তন করেন ।

জায়াঃ— এই স্থান দ্বারা বিভিন্ন হইয়া আসিয়াছে, এই হেতু

এই স্থল মুক্তত্রিবেণী নামে কথিত । ) এই মুক্তত্রিবেণীতে স্নান

করিলে নির্কিষ্মে সাধকের মোক্ষলাভ হয় সন্দেহ নাই ॥ ১৭৫ ॥

বামে গঙ্গা, দক্ষিণভাগে যমুনা ও মধ্যে তটিনী সরস্বতী প্রবাহিত

হইতেছে, এই তিনটি নদীর অর্থাৎ মুক্তত্রিবেণীতে বা মুক্তত্রিবেণীতে

স্নান করিলেই ধত্ত্ব হইতে পারে ও পরমা গতি লাভ হয় ॥ ১৭৬ ॥

পূর্বেই কথিত হইয়াছে যে, ইড়া গঙ্গা, পিঙ্গলা যমুনা ও স্রুয়া

নাড়ী সরস্বতী-স্বরূপিণী । এই তিনটির সঙ্গমস্থান অতীব

দুস্ত্রাপ্য ॥ ১৭৬ ॥

যিনি সিতাসিতা-সঙ্গমে অর্থাৎ গঙ্গায়মুনার সঙ্গমস্থানে মনে মনেও

স্নান করেন, তিনি সৰ্বপাপ হইতে উত্তীর্ণ হইয়া সনাতন ব্রহ্মধামে

গমন করিতে সমর্থ হন ॥ ১৭৭ ॥

যিনি এই ত্রিবেণী-সঙ্গমে পিতৃ-উদ্দেশে তর্পণ করেন, তিনি নিখিল

পিতৃপুরুষকে উদ্ধার করতঃ নিজেও পরমা গতি প্রাপ্ত হইয়া

থাকেন ॥ ১৭৮ ॥

নিত্যনৈমিত্তিকং কাম্যং প্রত্যাহং যঃ সমাচরেৎ ।  
 মনসা চিন্তয়িত্বা তু সৌহৃদ্যং ফলমাপ্নুয়াৎ ॥ ১৭৯ ॥  
 সৰ্বদা যঃ কুরুতে স্নানং স্বর্গে সৌখ্যং ভূনক্তি সঃ ।  
 দধ্বা পাপানশেষান্ বৈ যোগী শুদ্ধমতিঃ স্বয়ম্ ॥ ১৮০ ॥  
 অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সৰ্ববাস্থ্যং গতোহপি বা ।  
 স্নানচরণমাত্রেণ পুতো ভবতি নাত্রথা ॥ ১৮১ ॥  
 মৃত্যুকালে প্লুতং দেহং ত্রিবেণ্যাঃ সলিলে যদা ।  
 বিচিন্ত্য যন্ত্যজ্ঞেং প্রাণান্ স তদা মোক্ষমাপ্নুয়াৎ ॥ ১৮২ ॥  
 নাতঃ পরতরং শুভং ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে ।  
 গোপ্তব্যং সুপ্রযত্নেন ন চাখ্যেয়ং কদাচন ॥ ১৮৩ ॥  
 ব্রহ্মরন্ধ্রে মনো দত্ত্বা ক্ষণাচ্ছং যদি তিষ্ঠতি ।  
 সৰ্বপাপবিনির্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ১৮৪ ॥

যিনি প্রত্যাহ মনে মনে ত্রিবেণীসঙ্গমেই কার্য্য করিতেছি, চিন্তা  
 করিয়া নিত্য-নৈমিত্তিক ও কাম্যকর্ম্ম নিষ্পাদন করেন, তাঁহার অক্ষয়  
 ফললাভ হয়। যে যোগী নিজে পবিত্র অন্তরে একবারমাত্র এই  
 ত্রিবেণীসঙ্গমে স্নাত হন, তিনি নিখিল পাপরাশি ধ্বংস করিয়া  
 সুরধামে আনন্দসভোগ করিতে থাকেন ॥ ১৭৯-১৮০ ॥

কি পবিত্র, কি অপবিত্র, যেরূপ অবস্থাই হউক না, এই ত্রিবেণী-  
 সঙ্গমে স্নান করিবামাত্র বিশুদ্ধ হওয়া যায়, সন্দেহ নাই ॥ ১৮১ ॥

যিনি মরণসময়ে এইরূপ চিন্তা করিতে করিতে দেহবিসর্জন  
 করেন যে, ত্রিবেণীর সলিলে তাঁহার দেহ প্রাবিত হইতেছে, তিনি  
 আশু মুক্তি প্রাপ্ত হন। ত্রিলোকমধ্যে ইহা অপেক্ষা শুভতীর্থ আর  
 দ্বিতীয় নাই, স্মরণ্যং যত্ন সচকারে ইহা গোপন রাখিবে, জীবনান্তেও  
 ইহা কাহারও সকাশে প্রকাশ করিবে না ॥ ১৮২-১৮৩ ॥

যদি ব্রহ্মরন্ধ্রে মন সমর্পণ করতঃ ক্ষণাচ্ছং অবস্থিতি কর;

অশ্বিন্ জীনং মনো যন্ত স যোগী জীয়তে যম্মি ।

অশ্বিনাদিশুণান্ তুফা শ্বেচ্ছয়া পুরুষোত্তমঃ ॥ ১৮৫ ॥

এতদ্রক্ষ্ণ জ্ঞানমাত্রেণ মর্ত্যঃ সংসারেহশ্বিন্ বল্লভো মে তবৎ সঃ ।

পাপং ত্রিষা মুক্তিমার্গাধিকারী, জ্ঞানং দদ্বা তারয়ত্যদ্ভুতং বৈ ॥ ১৮৬ ॥

চতুর্গুণাদিত্রিদশৈরগম্যং যোগিবল্লভম্ ।

ঐযত্নেন স্রগোপ্যং তদব্রক্ষরক্ণং ময়োদিতম্ ॥ ১৮৭ ॥

সহস্রদলপদ্মের কোড়স্থ চক্রেয় সংস্থান ও গ্যান

পুরা ময়োক্তা যা যোনিঃ সহস্রারসরোহিণী ।

তদযো বর্ততে চক্রেমুদ্যানং ক্রিয়তে বুধৈঃ ॥ ১৮৮ ॥

যন্ত অরণমাত্রেণ যোগীশ্চোহবনীমণ্ডলে ।

মুক্ত্যৈ ভবতি দেবানাং সিদ্ধানাং সম্যতো তবৎ ॥ ১৮৯ ॥

যায়, তবে পাপরাশি হইতে মুক্ত হইয়া পরমা গতি লাভ করা যায় ॥ ১৮৪ ॥

ইহার মন ব্রক্ষরক্ণে বিলীন হয়, সেই পুরুষপ্রবর শ্বেচ্ছামুসারে অশ্বিনাদি ঐশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইয়া অন্তে আঘাতে লয় প্রাপ্ত হয় ॥ ১৮৫ ॥

ব্রক্ষরক্ণে বিদিত হইলে সংসারতলে জীবগণ আমার প্রিয়পাত্র হইয়া থাকে, পাপরাশি পরাজয় করতঃ মোক্ষপথের অধিকারী হয় এবং সে জ্ঞানদান দ্বারা অপরাপর ব্যক্তিকেও উদ্ধার করে ॥ ১৮৬ ॥

আমি এই যে ব্রক্ষতত্ত্বজ্ঞান বর্ণন করিলাম, ইহা যত্নসহকারে গোপনে রাখিবে । ইহা যোগীদিগের পরম প্রিয় এবং ব্রক্ষাদি দেবগণের অগম্য । পূর্বে সহস্রারপদ্বয়যো যে যোনিমণ্ডল শোভিত আছে বলিয়াছি, তাহার নিম্নভাগে চক্রেমণ্ডল বিরাজ করিতেছে ; স্রগীগণ সেই চক্রেমণ্ডলের চিন্তা করিয়া থাকেন ॥ ১৮৭-১৮৮ ॥

যোগিপ্রবর সেই চক্রেমণ্ডলের অরণ করিবামাত্র পৃথীমণ্ডলে

শিরঃকপাল-বিবরে ধ্যায়ৈদ্দুষ্কমহোদধিम् ।  
তত্র স্থিত্বা সহস্রারে পদ্মে চন্দ্রং বিচিন্তয়েৎ ॥ ১২০ ॥  
শিরঃকপালবিবরে দ্বিরষ্টকলয়া যুতঃ ।  
পীযুষভাণ্ডং হংসাখ্যং ভাবয়েত্তং নিরঞ্জনम् ॥ ১২১ ॥

সহস্রারের অন্তর্গত চন্দ্রমণ্ডলধ্যানফল

নিরঞ্জরং কৃতান্ত্যাসাদ্রিদিনে পশুতি ক্ষবম্ ।  
দৃষ্টিমাত্রেন পাপোষং দহত্যেব স সাধকঃ ॥ ১২২ ॥  
অনাগতঞ্চ ক্ষুরতি চিন্তন্তুর্দ্বিভবেৎ খলু ।  
সত্ত্বঃ কৃত্যপি দহতি মহাপাতকপঞ্চকম্ ॥ ১২৩ ॥  
আমুকুলাং গতা যাস্তি সর্বো নশ্চান্যপদ্রবঃ ।  
উপসর্গঃ শয়ং যাস্তি বুদ্ধ জয়মবাপ্নুষাৎ ॥ ১২৪ ॥

সকলের পূজ্য হন এবং দেবগণ ও সিদ্ধগণের প্রিয় হইয়া থাকেন ॥ ১৮৯ ॥

মন্তকস্থ কপালরন্ধ্রে, দুষ্ক-সমুদ্রের ধ্যান করিবে । তথায় অধিষ্ঠান করতঃ সহস্রারকমলে চন্দ্রের ধ্যান-করিতে হয় ॥ ১২০ ॥

মন্তকস্থ কপালরন্ধ্রে, ঘোড়শকলযুক্ত সুধারশ্মিসম্বিত হংসনামক নিরঞ্জনকে ধ্যান করিবে ॥ ১২১ ॥

নিয়ত অভ্যাস করিলে তিনদিনমধ্যে সেই নিরঞ্জনের সাক্ষাৎ পাওয়া যায় এবং তাঁহার দর্শনমাত্রেই পাপনাশি বিধ্বস্ত হয় ॥ ১২২ ॥

উহা চিন্তা করিলে অনাগত বিষয় ক্ষুদ্রিপ্রাপ্ত হয়, মন পবিত্র হয় এবং পঞ্চবিধ মহাপাপ সত্ত্ব ভস্ম হইয়া থাকে ॥ ১২৩ ॥

মন্তকস্থ চন্দ্রের দর্শন ও চিন্তা করিলে গ্রহকুল আমুকুল হন, উপদ্রব-সমূহ ধ্বংস হয়, উপসর্গ প্রশান্ত হয়, বুদ্ধে জয়লাভ করা যায় এবং খেচরী ও ভূচরীসিদ্ধ হইয়া থাকে সংশয় নাই । নিয়ত এই যোগ



খেচরীভূচরীসিদ্ধিৰ্ভবচ্ছিরেন্দুদর্শনাৎ ।

ধ্যানাদেব ভবেৎ সৰ্বং নাত্ত কার্য্য বিচারণা ॥ ১১৫ ॥

সত্ততাভ্যাসযোগেন সিদ্ধো ভবতি নাত্তথা ।

সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং মম তুল্যো ভবেদ্বক্ষ্যম্ ॥ ১১৬ ॥

যোগশাস্ত্রঞ্চ পরমং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ॥ ১১৭ ॥

সম্প্রদলপদ্মবর্ণন ও ধ্যানের ফল

অত উৰ্দ্ধং দিব্যরূপং সহস্রাং সরোরুহম্ ।

ব্রহ্মাণ্ডাধ্যস্ত দেহস্ত বাহ্যে তিষ্ঠতি মুক্তিদম্ ॥ ১১৮ ॥

কৈলাসো নাম তস্মৈব মহেশো যত্র তিষ্ঠতি ।

নকুলাখ্যো বিলাসী চ ক্ষয়বুদ্ধিবিবর্জিতঃ ১১৯ ॥

স্থানস্তাস্ত্র জ্ঞানমাত্রেন নৃণাং সংসারেহশ্মিন্ সম্ভবো নৈব ভূয়ঃ ।

ভূতগ্রামং সম্ভতাত্যাসযোগাং কর্ত্বুং হর্ন্তুং শ্রীচ শক্তিঃসমগ্রা ॥ ২০০ ॥

শিক্ষা করিলে নিশ্চয়ই সিদ্ধ হওয়া যায় । হে পার্শ্বতি ! আমি পুনঃ পুনঃ সত্য করিয়া বলিতেছি, এই যোগ অভ্যাস করিলে সাধক নিঃসন্দেহই মৎসাদৃশ্য লাভ করিতে পারে । এই যোগ যোগিগণের পরমসিদ্ধিপ্রদ ॥ ১১৪-১১৭ ॥

এই সহস্ররপদ্বকেই কৈলাস বলা যায় । এই স্থানে দেবদেব মহেশ নিয়ত অধিষ্ঠান করিতেছেন ; ইনিই নকুল নামে অভিহিত ; ইঁহার বিনাশ বা বুদ্ধি নাই ; ইনি সর্বদা বিলাসী ॥ ১১৮-১১৯ ॥

যে স্থলে সহস্রদলকমল বিরাজিত আছে, সেই স্থান জ্ঞাত হইতে পারিলে আর মানবকে পুনরায় সংসারে শরীরধারণ করিতে হয় না । সর্বদা এই জ্ঞানযোগ অভ্যাস করিলে জীবের সৃষ্টিসংসারাদি করিবার শক্তি জন্মে ॥ ২০০ ॥

স্থানে পরে হংসনিবা সড়তে কৈলাসনাগ্নাহ নিবিষ্টচেতাঃ ।  
 যোগী হতব্যাধিরথঃকৃত্যধিরাযুষ্টিরং ভাবতি মৃত্যুমুখঃ ॥২০১॥  
 চিত্তবৃত্তিৰ্যদা লীনা কুলাখে পরমেশ্বরে ।  
 তদা সমাধিসাম্যেন যোগী নিশ্চলতাং ব্রজেৎ ॥ ২০২ ॥  
 নিরন্তরকৃতধ্যানাঙ্কগদ্বিঅরণ্যং তবেৎ ।  
 তদা বিচিত্রসামর্থ্যং যোগিনো ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ২০৩ ॥  
 তস্মাদাশিতপীযুষং পিবেদযোগী নিরন্তরম্ ।  
 মৃত্যোমৃত্যুং বিধায় সঃ কুলং তিত্বা সরোরুহে ॥ ২০৪ ॥  
 অত্র কুণ্ডলিনীশক্তির্লয়ং যাতি কুলাভিধা ।  
 তদা চতুর্বিধা সৃষ্টির্নায়তে পরমাঅনি ॥ ২০৫ ॥

যেখানে কৈলাসসংজ্ঞক পরমহংস শোভিত আছেন, সেই সহস্রবল-  
 কমলে যে সাধক চিত্ত নিবেশিত করিতে পারেন, তাঁহার আধিব্যাধি  
 সমস্তই বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং তিনি মৃত্যুর চক্রে হইতে উত্তীর্ণ হইয়া  
 দীর্ঘজীবন লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২০১ ॥

যখন যোগী কুলনামক ঈশ্বরে চিত্ত নিবেশিত করিতে সমর্থ হন,  
 তখনই সমাধিসাম্যনিবন্ধন নিশ্চলতালাভ হয় ॥ ২০২ ॥

সর্বদা ধ্যান করিতে করিতেই সাধকের হৃদয় জগৎ বিশ্বভূত চর্ছিয়া  
 যায়, তখনই তিনি বিচিত্র শক্তি লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২০৩ ॥

সহস্রাবল হইতে যে সুধাদারা বিনির্গত হয়, সাধক সর্বদা  
 তাহা পান করেন, সুতরাং তিনি মৃত্যুরও মৃত্যু-বিধান পূর্বক কুলজয়  
 করিয়া নির্ঝঞ্জে দেহপাত করিতে থাকেন। সহস্রবলপদে কুল-  
 কুণ্ডলিনী দিলীনা হন, তৎপরে চতুর্বিধ সৃষ্টিও পরমাঅাতে লয় পাইয়া  
 যায় ॥ ২০৪-২০৫ ॥

ধজ্জাস্বা প্রাপ্য বিষয়ং চিন্তাবৃত্তিৰ্বিলীয়ন্তে ।  
তস্মিন্ পরিশ্রমং যোগী কৰোতি নিরপেক্ষকঃ ॥ ২০৬ ॥  
চিন্তাবৃত্তিৰ্বনা লীনা তস্মিন্ যোগীভবেদুৎকৃষ্টম্ ।  
তদা বিজায়তে হৃৎ-জ্ঞানরূপী নিরঞ্জনঃ ॥ ২০৭ ॥

### রাজযোগ ও তৎফল

ব্রাহ্মাণ্ডবাহ্যে সংচিন্ত্য স্বপ্রতীকং যথোদিতম্ ।  
তমাবেশ্য মহচ্ছূণ্ডং চিন্তয়েদবিরোধতঃ ॥ ২০৮ ॥  
আত্মমধ্যান্তশূন্যং কোটিসূর্যাসমপ্রভম্ ।  
চন্দ্রকোটিপ্রতীকাশমগ্ন্য সিদ্ধিযাপ্নুয়াৎ ॥ ২০৯ ॥  
এতদ্ব্যানং সদা কুর্যাদনালপ্তং দিনে দিনে ।

সকলা সিদ্ধিৰ্ভবতী সারস্বতী সংশ্লঃ ॥ ২১০ ॥

যাহা জ্ঞাত হইতে পারিলে বিষয় প্রাপ্ত হইয়া মনোবৃত্তি বিলীন হইতে পারে, সেই সহস্রবলকমল বিদিত হইবার জন্য যত্নবান হওয়া যোগীগণের অবশ্য কর্তব্য ॥ ২০৬ ॥

যখন সহস্রাত্মকমলে সাধকের মনোবৃত্তি বিলীন হয়, তখনই তিনি অখণ্ডজ্ঞানরূপী নিরঞ্জনকে বিদিত হইতে সমর্থ হন ॥ ২০৭ ॥

যে স্বপ্রতীকের বিষয় কথিত হইয়াছে, ব্রাহ্মাণ্ডের বহির্দেশে তাহার চিন্তা করতঃ তাহাতে চিন্তানবেশপূরক মহচ্ছূণ্ডের ধ্যান করিতে হইবে ॥ ২০৮ ॥

ঐ শূন্য অনাদি, অনন্ত ও মধ্যশূন্য ; উহা কোটিসূর্য্যবৎ দীপ্তিশীল এবং কোটিসংখ্যক শশধর তুল্য প্রসন্ন, উহার ধ্যানাভ্যাস করিলে সিদ্ধিলাভ হয় ॥ ২০৯ ॥

যে ব্যক্তি নিত্য আলম্ব্যত্যাগ পূরক এই শূন্যের ধ্যান করেন, একবর্ষমধ্যে তিনি সম্পূর্ণ সিদ্ধিলাভ করেন ॥ ২১০ ॥

কণাৰ্দ্ধং নিশ্চলং তত্ত্ব মনো বস্ত্র ভবেদ্ব্যবস্ম ।

স এব যোগী মন্ত্রজ্ঞঃ সৰ্বলোকেষু পুজিতঃ ॥ ২১১ ॥

তস্ত কন্মবসংঘাতস্তৎকণাদেব নশ্রুতি ।

বং দৃষ্ট্বা ন প্রবর্ত্তন্তে মৃত্যুসংসারবন্ধানি ॥ ২১২ ॥

অভ্যাসেত্তং শ্রীষত্বেন স্থাধিষ্ঠানেন বস্ত্র না ॥ ২১৩ ॥

এতচ্ছানস্ত্র মাহাশ্মাং ময়া বক্তুং ন শক্যতে ।

যঃ সাধয়তি জানাতি সৌহৃদ্যাকমপি সম্যতঃ ॥ ২১৪ ॥

ধ্যানাদেব বিজানতি বিচিত্রেক্ষণসম্ভবম্ ।

অশিষাদিঋণোপেতো ভবত্যেব ন সংশয়ঃ ॥ ২১৫ ॥

ব্রাতযোগো ময়া ধ্যাতঃ সৰ্বতন্ত্রেষু গোপিতঃ ।

রাজাধিরাজযোগোহয়ং কথয়ামি সমাগতঃ ॥ ২১৬ ॥

১. যিনি শূন্যস্থানে কণাৰ্দ্ধসময় 'চক্রে' স্থিতিভূত রাখিতে সমর্থ হন, তাঁহাকে প্রকৃত যোগী ও প্রকৃত ভক্ত বলা যায়, তিনি সৰ্বলোকে বন্দনীয় হইয়া থাকেন এবং অচিরে তদীয় পাপপুঞ্জও বিনষ্ট হইয়া যায় ॥ ২১১—২১২ ॥

যাহাকে আশ্রয় করিলে মৃত্যুরূপ ভবমার্গে ভ্রমণ করিতে হয় না, স্থাধিষ্ঠানমার্গে যত্নসহকারে তাহা অভ্যাস করা সৰ্বদা বিধেয় ॥ ২১৩ ॥

হে গোরি ! এই শূন্যচিন্তনের মাহাশ্মা সম্যকরূপে বর্ণন করিতে আমার সাধ্য নাই ! যিনি ইহার সাধন করেন, তিনিই ইহার মাহাশ্মা স্ত্রাত হইয়া থাকেন । এষ্ট শূন্যচিন্তনে যে বিচিত্র ফল উৎপন্ন হয়, এতৎসাধকই তাহা বিদিত হইতে পারেন, তিনি অশিষাদি অষ্টৈশ্বর্যবান্ হন, সন্দেহ নাই ॥ ২১৪-২১৫ ॥

হে গোরি ! এষ্ট আমি তোমার নিকট রাজযোগ কীর্ত্তন করিলাম, ইহা সৰ্বতন্ত্রেই শুদ্ধ বলিয়া বর্ণিত । অতঃপর রাজাধিরাজ-যোগ বিস্তার পূৰ্ব্বক বর্ণন করিতেছি ॥ ২১৬ ॥

### রাজাধিরাজযোগ ও তৎসাধনের উপদেশ

স্বস্তিকঙ্কাসনং কৃত্বা স্মরণে জম্ববর্জিতে ।

গুরুং সংপূজ্য যত্নেন ধ্যানমেতৎ সমাচরেৎ ॥ ২১৭ ॥

নিরালম্বং ভবেজ্জীবং জাত্বা বেদান্তযুক্তিতঃ ।

নিরালম্বং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিং সাধয়েৎ স্মৃধীঃ ॥ ২১৮ ॥

এতদ্ব্যানান্মহাসিদ্ধির্ভবত্যেব ন সংশয়ঃ ।

বৃত্তিহীনং মনঃ কৃত্বা পূর্ণরূপঃ স্বয়ম্ভবেৎ ॥ ২১৯ ॥

সাধয়েৎ সততং যো বৈ স যোগী বিগতশ্লহঃ ।

অহং নাম ন কোহপ্যস্মিন্ সর্বদাত্মৈব বিদ্যতে ॥ ২২০ ॥

কো বদ্ধঃ কণ্ঠ বা মোক্ষ এবং পশ্যেৎ সদা হি সঃ ।

ন কুর্য্যেৎ কুরোতি যো নিত্যং স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ২২১ ॥

স এব যোগী সমুত্তমঃ সর্বলোকেষু পূজিতঃ ॥ ২২২ ॥

নির্জিন রমণীয় মঠে স্বস্তিকাসনে বসিয়া সযত্নে গুরুদেবের অর্চনা করতঃ এই ধ্যানে নিবিষ্ট হইবে ॥ ২১৭ ॥

বদ্ধিমান্ যোগী বেদান্তযুক্ত্যনুগারে জীবকে নিরালম্ব জ্ঞান করতঃ চিন্তকেও নিরালম্ব করিয়া ধ্যান করিবে, ইহা ভিন্ন আর কিছুই সাধনের আবশ্যক করে না ॥ ২১৮ ॥

এইরূপ চিন্তা করিলে মহাসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই এবং সাধক চিন্তকে বৃত্তিশূন্য করিয়া স্বয়ং পূর্ণ আত্মস্বরূপ হইতে পারেন ॥ ২১৯ ॥

যে যোগী নিরন্তর এই প্রকার সাধন করেন, তাঁহার অন্তরে কিছুই কামনা বিদ্যমান থাকে না, “অহং” শব্দ আর কদাচ তাঁহার বদনপুটে উচ্চারিত হয় না, তিনি বিশ্বস্থ সমস্ত বস্তুকেই আত্মস্বরূপে দর্শন করিয়া থাকেন ॥ ২২০-২২১ ॥

সেই সাধকের কি বদ্ধ, কি মোক্ষ, কোনরূপ বিবেচনাই থাকে না, তিনি নিরন্তর একমাত্র আত্মাকে নিরীক্ষণ করেন । যে ব্যক্তি নিত্য

অহমস্মীতি চ জপন্ জীবাশ্মপরমাশ্মনোঃ ।  
 অহং স্বমেতদুভয়ং ত্যক্তাশ্চণ্ডং বিচিন্তয়েৎ ॥ ২২৩ ॥  
 অধ্যারোপাপবাদাত্যাং যত্র সৰ্বং বিলীয়তে ।  
 তদ্বীজমাত্রেনৈব যোগী সৰ্বসঙ্গবিবৰ্জিতঃ ॥ ২২৪ ॥  
 অপরোক্ষং চিদানন্দং পূর্ণং ত্যক্তা প্রমাকুলম্ ।  
 পরোক্ষমপরোক্ষঞ্চ কৃত্বা মুচ্যেত্মনো বৈ ॥ ২২৫ ॥  
 চরাচরমিদং বিশ্বং পরোক্ষং যঃ করোতি চ ।  
 অপরোক্ষং পরং ব্রহ্ম ত্যক্তা তস্মিন্ বিলীয়তে ॥ ২২৬ ॥  
 জ্ঞানকাদ্রপমজ্ঞানং যথা নোৎপত্ততে ভূশম্ ।  
 অভ্যাসং কুরুতে যোগী সদা সঙ্গবিবৰ্জিতঃ ॥ ২২৭ ॥

ইহার সাধন করেন, তিনি জীবমুক্ত হন সন্দেহ নাই । সেই যোগীই  
 যথার্থ ভক্ত ও সৰ্ব্বত্র পূজনীয় হইয়া থাকেন ॥ ২২২ ॥

যোগী আপনাকে জীবাশ্ম ও পরমাশ্মা এই উভয়ের তুল্য  
 বিবেচনা করতঃ জপ করেন, যিনি “আমি, তুমি” এই দ্বিধাবাক্য-  
 বিসর্জন পূর্বক অশঙ্করূপে ধ্যান করিতে পারেন এবং বাহ্যতে  
 অধ্যারোপ ও অপবাদ দ্বারা সকলই বিলীন হইয়াছে, সেই  
 সৰ্বসঙ্গপরিহারী যোগী একমাত্র বীজস্বরূপ জ্ঞানেরই শরণ গ্রহণ  
 করিয়া থাকেন ॥ ২২৩-২২৪ ॥

মুচ্যম্ভি জীবগণ প্রমাণস্বরূপ চিদানন্দ-পরিপূর্ণ অপরোক্ষ আত্মাকে  
 বিসর্জন করিয়া পরোক্ষ ও অপরোক্ষ বিচার করতঃ অহোরাত্র আশ্রিত  
 হইয়া থাকে ॥ ২২৫ ॥

যে ব্যক্তি এই স্থাবরজঙ্গমাত্মক জগৎকে পরোক্ষ করিয়া অপরোক্ষ  
 পরমব্রহ্মকে বিসর্জন করে, সেই মূৰ্খ বিশেষ বিদ্বান্ হইয়া ॥ ২২৬ ॥

বাহ্যতে জ্ঞানের উদ্রেক ও অজ্ঞানের ধ্বংস হইতে পারে, যোগী  
 নিয়ত সৰ্বসঙ্গত্যাগী হইয়া সেইরূপ অভ্যাসে যত্নবান্ হইবেন ॥ ২২৭ ॥

সৰ্কেন্দ্রিয়াণি সংবন্ধ্য বিষয়েভ্যো বিচক্ষণঃ ।  
 বিষয়েভ্যঃ সুষ্পৃশ্ব তিষ্ঠেৎ সদ্ধবিবজ্জিতঃ ॥ ২২৮ ॥  
 এবমভ্যাসতো নিত্যং স্বপ্রকাশং প্রকাশতে ॥ ২২৯ ॥  
 শ্রোতুৰ্বুদ্ভিসমর্থার্থং নিবর্তন্তে গুরোগিরঃ ।  
 তদভ্যাসবশাদেকং যতো জ্ঞানং প্রবর্ততে ॥ ২৩০ ॥  
 যতো বাচো নিবর্তন্তে অপ্রাপ্য মনসা সহ ।  
 সাধনাদমলং জ্ঞানং স্বয়ং স্মুরতি তদুৎকৃষম্ ॥ ২৩১ ॥  
 হঠং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হঠঃ ।  
 তন্মাত্রং প্রবর্ততে যোগী হঠে সদুৎকৃষমার্গতঃ ॥ ২৩২ ॥  
 স্থিতে দেহে জীবতি চ যোগা ন শ্রিয়তে ভূষম্ ।  
 ইন্দ্রিয়ার্থোপভোগেষু স জীবতি ন সংশয়ঃ ॥ ২৩৩ ॥

বুদ্ধিমান্ যোগী ইন্দ্রিয়গ্রামকে বিষয় হইতে সংযত করিয়া  
 অধিষ্ঠিত থাকিবেন। প্রাতিদিন এই প্রকার অভ্যাস করিলে জ্ঞান  
 আপনিই প্রকাশিত হইয়া থাকে, তখন শুদ্ধবাক্য নিবর্তিত হইয়া  
 যায় এবং কোন্‌রূপ বাহ্যাপ্রাপ্ত প্রবণে ইচ্ছা থাকে না। এই প্রকার  
 অভ্যাসবশে অধৈতজ্ঞান স্বয়ংই প্রাপ্তি হয় ॥ ২২৮—২৩০ ॥

বাহ্যকে লাভ না করিয়া বাক্য-মনের সহিত নিবর্তিত হইয়া থাকে,  
 সেই অমলজ্ঞান সাধন দ্বারা স্মুরিত হয় সন্দেহ নাই ॥ ২৩১ ॥

হঠযোগ ভিন্ন রাজযোগ এবং রাজযোগ ভিন্ন হঠযোগসিদ্ধি হয়  
 না, সুতরাং সদুৎকৃষ উপদেশানুগারে যোগী হঠযোগ সাধন  
 করিবেন ॥ ২৩২ ॥

যিনি দেহ বিস্তারনেও যোগের শরণগ্রহণ না করেন, কেবল  
 ইন্দ্রিয়-সুখসম্ভোগের নিমিত্তই তাঁহার জীবনধারণ, সন্দেহ নাই ॥ ২৩৩ ॥

অভ্যাগপাকপৰ্য্যন্তং মিতান্নং শরণং ভবেৎ ।  
 অত্রথা সাধনং ধীমান্ কর্তুং পারয়তীহ ন ॥ ২৩৪ ॥  
 অতীৰ সাধুসংলাপো বদেৎ সংসদি বুদ্ধিমান্ ।  
 কৰোতি পিণ্ডরক্ষার্থং বহ্নালাপবিবৰ্জিতঃ ॥ ২৩৫ ॥  
 ত্যজ্যতে ত্যজ্যতে সঙ্গং সৰ্ব্বথা ত্যজ্যতে ভূশম্ ।  
 অত্রথা স লভেন্নুক্তিং সত্যং সত্যং মন্যোদিতম্ ॥ ২৩৬ ॥  
 শুভে বৈ ক্রিয়তেহভ্যাগঃ সঙ্গং তত্কা তদন্তরে ।  
 ব্যবহারায় কর্তব্যো বাহ্যে সঙ্গানুরাগতঃ ॥ ২৩৭ ॥  
 শ্বে শ্বে কর্মণি বর্তন্তে সৰ্কে তে কর্মসম্ভবাঃ ।  
 নিমিস্তমাত্রং করণে ন দোষোহস্তি কদাচন ॥ ২৩৮ ॥  
 এবং নিশ্চিত্য শ্রুতিয়া গৃহস্থোহপি যদাচরেৎ ।  
 তদা সিদ্ধিমবাप्নোতি নাত্র কার্য্য বিচারণা ॥ ২৩৯ ॥

বুদ্ধিমান্ সাধক অভ্যাগের আরম্ভসময় হইতে শেষ পর্য্যন্ত মিতা-  
 হারী হইবেন, নচেৎ সাধনার পারগামী হওয়া যায় না ॥ ২৩৪ ॥

বুদ্ধিমান্ সাধক সভান্তরে সংসস্তাষণ করিবেন, কিন্তু বহুকথা  
 প্রয়োগ করিবেন না ; শরীররক্ষার্থ অল্পমাত্র ভোজন করিবেন এবং  
 সৰ্ব্বথা জনসঙ্গ বিসৰ্জন করিতে হইবে। হে গৌরি! আমি সত্য  
 বলিতেছি, নচেৎ মোক্ষলাভের আশা নাই ॥ ২৩৫ ॥

লোকসঙ্গত্যাগী হইয়া গোপনে যোগসাধন করাই কর্তব্য। বাহারা  
 সংসারী, সংসারকার্য্যে তাহাদিগের আসক্তি থাকে ; অতএব তাহারা  
 প্রয়োজনমতে ব্যবহারানুসারে জনসঙ্গ করিবে এবং স্ব স্ব বর্ণাশ্রম-  
 নিরূপিত কর্মের আচরণে প্রবৃত্ত হইবে ; বেহেতু, সকলই কর্মসম্ভব  
 জানিবে। বিশেষতঃ নৈমিত্তিক কার্য্যের অহুষ্ঠানে কোনরূপ দোষের  
 সম্ভব নাই ॥ ২৩৬—২৩৮ ॥

গৃহী ব্যক্তিও যদি স্থিরবুদ্ধিসহকারে এই প্রকার নিশ্চিত করিয়া



পাপপুণ্যবিশুদ্ধিতঃ পরিত্যক্তাঙ্গসাধকঃ ।

যো ভবেৎ স বিমুক্তঃ শ্রাদ্ গৃহে তিষ্ঠন্ সদা গৃহী ॥ ২৪০ ॥

পাপপুণ্যৈর্ন নিপ্যেত যোগযুক্তঃ সদা গৃহী ।

কুর্কল্পপি তদা পাপং স্বকার্ষ্যে লোকসংগ্রহে ॥ ২৪১ ॥

অধুনা সংপ্রবক্ষ্যামি যজ্ঞসাধনমুত্তমম্ ।

ঐহিকামূলিকসুখং যেন শ্রাদ্‌বিরোধতঃ ॥ ২৪২ ॥

অশ্লিষ্যজ্ঞবরে জ্ঞাতে যোগসিদ্ধির্ভবেৎ থলু ।

যোগেন সাধকেজ্ঞশ্চ সর্বৈশ্বৰ্য্যমুখপ্রদা ॥ ২৪৩ ॥

মন্ত্রোচ্চার ও মন্ত্রবর্ণের সংস্থান

মূলসাধারেহস্তি যৎ পদ্মং চতুর্দলসমবিক্রম্ ।

তন্মধ্যে বাগভবং বীজং বিন্দুরন্তুং তড়িৎপ্রভম্ ॥ ২৪৪ ॥

যোগশিক্ষা করে, তাহা হইলে তাহার সিদ্ধিলাভ হইতে পারে, সন্দেহ নাই ॥ ২৩৯ ॥

যে গৃহী সাধক পাপ-পুণ্যে লিপ্ত নহেন, যিনি ইন্দ্রিয়সজ্জ বর্জিত করিয়াছেন, তিনি গৃহে থাকিলেও মুক্তিসাধন করিতে পারেন। যে গৃহী নিরত যোগ-সাধনে নিরত, তিনি কি পাপ, কি পুণ্য, কিছুতেই লিপ্ত হন না, তিনি পাপাচরণে নিষিদ্ধ থাকিলেও পাতকে লিপ্ত হন না ॥ ২৪০—২৪১ ॥

যাহা দ্বারা ঐহিক ও পারলৌকিক উভয়ত্র পরম আনন্দ প্রাপ্ত হওয়া যায়, অধুনা সেই অত্যুত্তম যজ্ঞসাধন বলিতেছি ॥ ২৪২ ॥

এই মন্ত্রোত্তম জ্ঞাত হইলে যোগসিদ্ধি হয়। এই সিদ্ধিযোগ-প্রভাবে সাধক সর্ববিধ ঐশ্বৰ্য্য ও সুখ প্রাপ্ত হন ॥ ২৪৩ ॥

মূলসাধারে চতুর্দলযুক্ত যে পদ্ম বিরাজিত আছে, তন্মধ্যে বিদ্যমান-তুল্য দীপ্তিমান বাগভববীজ নিয়োজিত রহিয়াছে। হৃদয়স্থলে বন্ধক-

হৃদয়ে কামবীজ বন্ধুকুশুমপ্রভম্।

আজ্ঞারবিনে শক্ত্যাখ্যং চন্দ্রকোটীসমপ্রভম্ ॥ ২৪৫ ॥

বীজত্রয়মিদং গোপ্যং তুষ্টিমুক্তিফলপ্রদম্।

এতমন্ত্রত্রয়ং যোগী সাধয়েৎ সিদ্ধিসাধকঃ ॥ ২৪৬ ॥

### মন্ত্রত্রয়ের নিয়ম

এবং মন্ত্রং গুরোরাক্ষ্য ন দ্রুতং ন বিলম্বিতম্।

অক্ষরাক্ষরসঙ্কানং নিঃসান্দিগ্ধমনা জপেৎ ॥ ২৪৭ ॥

তদগতশৈবকচিন্ত্য শাখোক্তবিধিনা সূচীঃ।

দেব্যাস্ত পুরতো লক্ষং হ্রদ্বা লক্ষত্রয়ং জপেৎ ॥ ২৪৮ ॥

করবীরপ্ৰস্থনৈস্ত শুভকীরাত্ম্যং যুতৈঃ।

কুণ্ডে যোক্তাঙ্ক তে ধীমান্ জপান্তে জুহুয়াৎ সূচীঃ ॥ ২৪৯ ॥

কুশুমতুল্য কামবীজ বিজ্ঞমান এবং আজ্ঞাপদে চন্দ্রকোটীতুল্য প্রভাবুক্ত শক্তিবীজ বিজ্ঞমান আছে। এই তিনটি বীজ পরম গোপনীয় ও তুষ্টিমুক্তিপ্রদ। যোগী ব্যক্তি নিয়ত এই তিনটির সাধনা করেন ॥ ২৪৪-২৪৬ ॥

গুরুসঙ্গিধানে ঐ মন্ত্রোপদেশ লাভ করিয়া ধীরে ধীরে বর্ষে বর্ষে সঙ্কান জাত হইয়া তৎকণাৎ নিঃসান্দিগ্ধচিত্তে জপ করিতে হইবে ॥ ২৪৭ ॥

স্ববুদ্ধি বোগী একাগ্রচিত্তে বেদোক্ত বিধানানুসারে পূজা করিয়া ঘেবীর সম্মুখে লক্ষ হোম ও তিন লক্ষ জপ করিবেন ॥ ২৪৮ ॥

স্ববুদ্ধি লবক জপান্তে যোক্তাকার কুণ্ড নির্মাণ করিয়া শুভ, কীর ও আজ্যামিশ্রিত করবীরপুষ্প দ্বারা হোম করিবেন ॥ ২৪৯ ॥

## মন্ত্রপুস্তকের ফল

অমুষ্ঠানে কৃতে ধীমান্ পূৰ্ণসেবাকৃত্য ভবেৎ ।  
 ততো দদাতি কামান্ বৈ দেবী ত্রিপুরভৈরবী ॥ ২৫০ ॥  
 গুরুং সন্তোষ্য বিধিবল্লক্য মন্ত্রবরোত্তমম্ ।  
 অনেন বিধিনা যুক্তো মন্দভাগোহপি সিধ্যতি ॥ ২৫১ ॥  
 লক্ষ্যমেকং তপোদ্বন্দ্ব সাধকো বিজিতেন্দ্রিয়ঃ ।  
 দর্শনাস্ত্যন্ত কৃত্যন্তে ধোষিতো মদনাতুরাঃ ।  
 পতন্তি সাধকস্তাগ্রে নিলজ্জা ভয়বর্জিতাঃ ॥ ২৫২ ॥  
 অশ্বেন চোদ্দিলক্ষণে যে যশ্মিন্ বিষয়ে স্থিতাঃ ।  
 আগচ্ছন্তি যথা তীর্থং বিমুক্তকুলবিগ্রহাঃ ।  
 দদতে তস্ত সর্বং তশ্চৈব চ বশে স্থিতাঃ ॥ ২৫৩ ॥

বিচক্ষণ সাধক এই প্রকার অমুষ্ঠান করিলে ত্রিপুরভৈরবী দেবী  
 উপাসনার সন্তুষ্ট হইয়া তাঁহার সকল বাঞ্ছিত পরিপূরণ করিয়া  
 থাকেন ॥ ২৫০ ॥

গুরুর প্রীতিসাধনপূর্বক বিধানানুসারে এই অমুস্তম মন্ত্র প্রাপ্ত  
 হইয়া বিধানানুসারে সাধনা করিলে হীনভাগ্য ব্যক্তিও সিদ্ধিপ্রাপ্ত  
 হইতে পারে ॥ ২৫১ ॥

যে যোগী ঈন্দ্রিয়নিগ্রহ করতঃ একলক্ষ জপ করিতে সমর্থ হন,  
 তাঁহাকে দর্শন করিবারাত্র নারীগণ কুণ্ঠিত হয় এবং তাহার মদনাতুরা  
 হইয়া লজ্জিতর বিসর্জন পূর্বক সাধক-সম্মিধানে সমাগত হইয়া  
 থাকে ॥ ২৫২ ॥

দুই লক্ষ জপ করিলে, নারীগণ বেক্রপ নিলজ্জ হইয়া তীর্থক্ষেত্রে  
 উপস্থিত হয়, সেইরূপ সাধকের সম্মিধানে উপস্থিত হইয়া থাকে এবং  
 তাঁহার বশত হইয়া তাঁহাকে সর্বত্র অর্পণ করে ॥ ২৫৩ ॥

ত্রিভিলকৈলুখা জৈপুর্ষগুলীকং সমগুলম্ ।  
 বশয়ায়াস্তি তে সর্কে নাত্র কার্য্য বিচারণা ॥ ২৫৪ ॥  
 যড়্ভিলকৈলুখীপালঃ স এব বলবাহনঃ ॥ ২৫৫ ॥  
 লকৈলুখাদশকৈলুখৈপুর্ষকরকোরগেশ্বরাঃ ।  
 বশয়ায়াস্তি তে সর্কে আক্সাং কুর্কস্তি মিত্যশঃ ॥ ২৫৬ ॥  
 ত্রিপঞ্চলকজৈপুস্ত সাধকেলুস্ত্র ধীমতঃ ।  
 সিদ্ধবিজ্ঞাধরাষ্টৈচব গন্ধর্ক্সান্দরসাজনাঃ ॥ ২৫৭ ॥  
 বশয়ায়াস্তি তে সর্কে নাত্র কার্য্য বিচারণা ।  
 চঠাৎ শ্রবণবিজ্ঞানং সর্কজ্ঞতং প্রজায়তে ॥ ২৫৮ ॥  
 তথাষ্টাদশভিলকৈলুখৈর্দেহেনানেন সাধকঃ ।  
 উত্তিষ্ঠন্ মেদিনীং ত্যক্ত্য দিব্যদেহন্ত্র জায়তে ।  
 স্রযতে স্বেচ্ছয়া লোকে ছিত্রাং পশুতি মেদিনীম্ ॥ ২৫৯ ॥

তিন লক্ষ জপ করিলে মণ্ডলাধিপতিগণ স্ব স্ব মণ্ডলগহ সাধকের  
 বশীভূত হইয়া থাকেন এবং ছয় লক্ষ জপ করিলে সাধক বলবাহনাবৃত  
 রাজা হইতে পারেন সন্দেহ নাই ॥ ২৫৪—২৫৫ ॥

ষাটলক্ষ জপ করিলে যক্ষ, রাক্ষস, সর্প সকলেই বশভূত হইয়া  
 নিরস্তর সাধকের আক্সাধীন থাকে সংশয় নাই ॥ ২৫৬ ॥

পঞ্চদশলক্ষ জপ করিলে সিদ্ধ, বিজ্ঞাধর, গন্ধর্ক্স ও অম্মারাগণ  
 সেই বিচক্ষণ সাধকের বশীভূত হন সন্দেহ নাই এবং সাধকের চঠাৎ  
 শ্রবণবিজ্ঞান ও সর্কজ্ঞত্বশক্তি উৎপন্ন হইয়া থাকে ॥ ২৫৭—২৫৮ ॥

যে সাধক অষ্টাদশলক্ষবার জপ করেন, তিনি এই দেহে ভূতল  
 বিসর্জন পূর্বক গগনে সমুড়ীন হইয়া দিব্যদেহ ধারণ পূর্বক

অষ্টাবিংশতিভির্লক্ষৈর্দ্বিভাষরূপতিভবৎ ।

সাধকস্ত ভবেদ্বীমান্ কামরূপো মহাবলঃ ॥ ২৬০

ত্রিংশল্লক্ষৈস্তথা জপৈশ্চতুর্লক্ষৈশ্চুসমো ভবৎ ।

কুদ্রত্বং যষ্টিভির্লক্ষৈরমায়িত্বমশীতিভিঃ ॥ ২৬১ ॥

কোট্যেকয়া মহাযোগী লীয়তে পরমে পদে ।

সাধকস্ত ভবেদ্বীয়াগী ত্রৈলোক্যে সৌহৃতিধূর্জতঃ ॥ ২৬২ ॥

ত্রিপুরে ত্রিপুরাশ্বকং শিবং পরমকারণম্ ।

অক্ষয়ং তৎপদং শাস্ত্রমগ্রমেয়মনাময়ম্ ।

জততেহসৌ ন সন্দেহো ধীমান্ সর্বমভীপ্সিতম্ ॥ ২৬৩ ॥

স্বচ্ছানুসারে ত্রিভুবন পরিভ্রমণ করিতে থাকেন এবং তিনি ধরণীকেও সচ্ছিত্রা নিবীক্ষণ করেন ॥ ২৫২ ॥ \*

যে সুবুদ্ধি সাধক অষ্টাবিংশতিলক্ষবার জপ করেন, তিনি কামরূপী মহাবলবান্ ও শিবদেবতারিণের অধঃস্বর হন । ত্রিশ লক্ষ জপ দ্বারা ব্রহ্মা ও বিষ্ণুর তুল্য হইতে পারেন এবং যষ্টিলক্ষ জপ দ্বারা কুদ্রত্বলাভ হয় । যে সাধক অশীতি লক্ষ জপ করেন, তিনি ভূতগ্রামের চিত্তরঞ্জক হন এবং কোটি জপ করিলে মহাযোগী হইয়া পরমপদে বিলীন হইয়া থাকেন । হে দেব ! এইরূপ যোগী ত্রিভুবনে পরম দুস্ত্রাণ্য জানিবে ॥ ২৬০-২৬২ ॥

হে পার্শ্বতি । একমাত্র ত্রিপুরনিহস্তা শিবই পরম কারণ-স্বরূপ, তাঁহার চরণকমলই অক্ষয়, শাস্ত্র, অগ্রমেয়, অনাময় এবং যোগিকুলের বাঞ্ছিত । বুদ্ধিমান্ সাধকই সেই পাদাজ লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২৬৩ ॥

\* ধরণীকেও সচ্ছিত্রা নিবীক্ষণ করেন, ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, সাধকের পৃথিবীগর্ভে প্রবিষ্ট হইবার ক্ষমতা জন্মে ।

উপসংহার

শিববিজ্ঞা মহাবিজ্ঞা! গুপ্তা চাগ্রে মনোমুখি ।  
 মস্তাবিতমিদং শাস্ত্রং গোপনীয়মতো বৃথৈঃ ॥ ২৬৪ ॥  
 চৰ্চবিজ্ঞা পরং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ।  
 ভবেদ্বীৰ্য্যবতী গুপ্তা নিকর্ষ্যা চ প্রকাশিতা ॥ ২৬৫ ॥  
 য ইদং পঠতে নিত্যমাত্মোপাস্তং বিচক্ষণঃ ।  
 যোগসিদ্ধির্ভবেত্তস্য ক্রমেণৈব ন সংশয়ঃ ॥  
 স মোক্ষং লভতে ধীমান্ য ইদং নিত্যমর্চয়েৎ ॥ ২৬৬ ॥  
 মোক্ষার্থিত্যশ্চ সর্কেভ্যঃ সাধুভ্যঃ প্রাবয়েদপি ।  
 ক্রিয়ামুক্তস্য সিদ্ধিঃ স্রাদক্রিয়স্য কথন্তবেৎ ॥ ২৬৭ ॥  
 তস্মাৎ ক্রিয়াবিধানেন কৰ্ত্তব্যা যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥ ২৬৮ ॥

হে পার্শ্বতি । এই মহাবিজ্ঞাই শিববিজ্ঞা বলিয়া কীর্তিত, ইহা সর্বথা গোপনে রাখিবে ॥ ২৬৪ ॥

সিদ্ধিলাভেচ্ছু যোগীরা এই চৰ্চবিজ্ঞা পরম গোপনে রাখিবেন । ইহা গোপনে রাখিলে বিজ্ঞা বীৰ্য্যবতী থাকে, কিন্তু প্রকাশ করিলে নিকর্ষ্যা হইয়া যায় ॥ ২৬৫ ॥

যে বিচক্ষণ প্রতিদিন এই শিবসংহিতা আদ্যোপাস্ত অধ্যয়ন করেন, ক্রমে ক্রমে তাঁহার যোগসিদ্ধিপ্রাপ্তি হয় সন্দেহ নাই । যে বুদ্ধিমান প্রতিদিন এই গ্রন্থের অর্চনা করেন, তাঁহার মুক্তিলাভ হয় ॥ ২৬৬ ॥

যে সকল ব্যক্তি সাধু ও মোক্ষাভিলাষী তাঁহাদিগকে এই শাস্ত্র শ্রবণ করাইবে । ক্রিয়াবান ব্যক্তিগরূপে সিদ্ধিলাভ হয়, ক্রিয়াহীনের সিদ্ধির সম্ভব কোথায় ? ॥ ২৬৭ ॥

অতএব যোগপ্রবরণগণ বিধানে ক্রিয়ামুষ্ঠান করিবেন । বদুচ্ছাপ্রাপ্ত বস্তুর্তে বাহ্যর প্রীতিসাধন হয়, যে ব্যক্তি জিতেন্দ্রিয়, যে

ষদৃচ্ছালাভসম্ভট্টঃ সন্ত্যক্তান্তরসঙ্গকঃ ।

গৃহস্থচাপ্যনাসক্তঃ স মুক্তো যোগসাধনাৎ ॥ ২৬৯ ॥

গৃহস্থানাং ভবেৎ সিদ্ধিরীশ্বরানাং জপেন বৈ ।

যোগক্রিয়াভিযুক্তানাং তস্ম্যাং সংঘততে গৃহী ॥ ২৭০ ॥

গেহে স্থিষ্বা পুত্রদারাদিপূর্ণঃ,

সঙ্গং ভ্যক্ত্য চাস্তরে যোগমার্গে ।

সিদ্ধেচ্চিহ্নং বীক্ষ্য পশ্যাৎ গৃহস্থঃ,

ক্রীড়েৎ সো বৈ মন্যতং সাধন্বিষা ॥ ২৭১ ॥

ইতি শ্রীমন্মহাদেববিরচিতা শিবসংহিতা সমাপ্তা ।

গৃহী ব্যক্তি গৃহ অবস্থান করিয়াও বিষয়ে অনাসক্ত, সেই ব্যক্তিই যোগসাধন দ্বারা মুক্তিলাভ করে ॥ ২৬৮—২৬৯ ॥

যোগক্রিয়াবান্ অর্থযুক্ত গৃহস্থেরাও জপ দ্বারা সিদ্ধিলাভ করে, অতএব গৃহী জন যোগসাধনে যত্নবান্ হইবেন ॥ ২৭০ ॥

যে শ্রী-পুত্রবান্ গৃহী ব্যক্তি গৃহে থাকিয়া মনে মনে তাহাদিগের সঙ্গ বিসর্জন পূর্বক যোগমার্গে প্রবৃত্ত হন, তিনি সিদ্ধিচিহ্ন নিরীক্ষণ করতঃ সাধনা করিয়া নিম্নত আনন্দে বিহার করেন ॥ ২৭১ ॥

শিবসংহিতা সমাপ্ত ।

— — —

# ষট্ চক্রনিরূপণম্

অথ তজ্জাহ্নুসারেণ ষট্চক্রাদি-ক্রমোদগতঃ ।

উচ্যতে পরমানন্দ-নির্ঝাহপ্রথমাক্কুরঃ ॥ ১ ॥

মেরোর্বাহপ্রদেশে শশিমিহরশিরে সব্যদক্ষে নিবন্ধে,

মধ্যে নাড়ী সুষুম্না ত্রিতন্ত্রগুণময়ী চক্রেস্থ্যাগ্নিক্রপা ।

ধ্রুবস্বেরপুষ্পগণিততমবপুঃস্কন্দমধ্যাচ্ছিন্নঃস্তা

বজ্রাখ্যা মেঢ়দেশাচ্ছিবসি পরিগতা মধ্যমে স্রাজ্জলস্তী ॥ ২ ॥

দেহাত্মান্তরস্থ মূলধারাদি চক্রষট্চক্ৰ এবং নাড়ী-পুঞ্জের অববোধ দ্বারা যে পরম আনন্দরাশি জ্ঞাত হওয়া যায়, তজ্জাহ্নু-নিবন্ধমাহুসারে তাহারই প্রথমাক্কুর বিবৃত হইতেছে ॥ ১ ॥ \*

মেরুদণ্ডের বহির্ভাগে বামপার্শ্বে ও দক্ষিণপার্শ্বে দুইটি এবং মধ্যভাগে একটি নাড়ী বিরাজমান রহিয়াছে ; উহারাই ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নামে অভিহিত অর্থাৎ মেরুদণ্ডের বহির্ভাগে বামপার্শ্বে ইড়া ও দক্ষিণপার্শ্বে পিঙ্গলা বিद्यমান, আর মেরুদণ্ডের মধ্যভাগে সুষুম্নানাড়ী শোভা পাইতেছে । ইড়া শশাঙ্কের তুল্য এবং পিঙ্গলা সূর্য্যবৎ প্রভাবতী । সুষুম্না নাড়ী চন্দ্র, সূর্য্য ও বহিস্করূপা, সত্ত্বরাস্তমোময়ী এবং প্রক্ষুটিত ধ্রুব-পুষ্পদৃশী । এই সুষুম্না মূলধার-পদ্বীর অভ্যন্তর হইতে মন্তকোপরিস্থ স্ফল্গলপদ্বী অবস্থিত শিবলিঙ্গ পর্য্যন্ত বিস্তৃত । এই সুষুম্নার মধ্যস্থলস্থ বক্রবোঁগে বজ্রনামী নাড়ী মেঢ়দেশ হইতে শিরঃ-

\* পরমানন্দস্বরূপ পবমাত্মাকে জানিতে হইলে প্রথমে দেহস্থ ষট্চক্র, নাড়ী-পুঞ্জ কোন স্থানে কি ভাবে বিद्यমান আছে এবং তাহাদিগের ক্রিয়াই বা কি, তাহা জ্ঞাত হওয়া উচিত ; অতএব সেই সকল ক্রিয়ার বিষয় পরিকৃতরূপে তজ্জাহ্নুসারে আমি (পূর্ণানন্দগিৰি) বলিতেছি ।



তন্মধ্যে চিত্রিণী সা প্রণববিনসিতা যোগিনাং যোগগম্যা,

লুতাতন্তুপমেয়া সকলসরসিভান্ মেরুমধ্যাস্তরস্থান্।

ভিত্তা দেদীপ্যতে তদগ্রনরচনয়া শুদ্ধবুদ্ধিপ্রবোধা,

তশ্চাস্তব্রক্ষনাড়ী হরমুখকুহরাাদিদেবাস্তরস্থা ॥ ৩ ॥

বিদ্যান্মালাবিলাসা মুনিমনসি লসন্তদ্বক্ৰপা সুসুম্ভা;

শুদ্ধজ্ঞানপ্রবোধা সকলসুখময়ী শুদ্ধবোধস্বভাবা।

ব্রহ্মদ্বারং তদাশ্রে প্রবিলসতি সুধাধার-রম্যপ্রদেশং,

গ্রহিস্থানং তদেতৎ বদনমিতি সুসুম্নাখ্যানাত্যা লপন্তি ॥ ৪ ॥

প্রদেশ পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে। এই নাড়ীটি দীপশিখার ত্রায় সমুজ্জ্বলা ॥ ২ ॥

বজ্রাখ্যা নাড়ীর মধ্যস্থলে চিত্রিণী নামে আর একটি নাড়ী বিস্তারিত আছে; উহা লুতাতন্তুবৎ সুম্ভা। এই কুলকুণ্ডলিনী দ্বারা প্রদীপ্ত নাড়ী আদি, অন্ত ও মধ্যস্থলে প্রণব-সংযুক্ত অর্থাৎ ইহার আদি, অন্ত ও মধ্যভাগ ব্রক্ষা, ষিষ্ণু ও শিব কর্তৃক সমষ্টিত। একমাত্র যোগীরাই যোগপ্রভাবে এই নাড়ী বিদিত হইতে পারেন। মেরুদণ্ডের মধ্যগতা সুষুম্না-নায়ী নাড়ীতে যে ছয়টি কমল অঙ্কিত আছে, চিত্রিণী নাড়ী মধ্যস্থ ব্রক্ষ-মার্গাযোগে সেই পদ্ব্যসকলকে ভেদ করতঃ শোভা পাইতেছে। বিশুদ্ধ জ্ঞান ব্যতীত চিত্রিণী নাড়ীর বিষয় পরিজ্ঞাত হইবার উপায়ান্তর নাই। এই চিত্রিণী নাড়ীর মধ্যস্থলে ব্রক্ষনাড়ী শোভা পাইতেছে; উহা মূলধারকমলস্থ হরের বদনবিবর হইতে মস্তকস্থ সহস্রবল-পদ্ম পর্য্যন্ত বিস্তারিত। এই ব্রক্ষনাড়ীতে মনঃসন্নিবেশ করিলেই সুষুম্না নাড়ী বিকশিত হয় এবং নিখিল দেহ উজ্জ্বলিত হইয়া উঠে ॥ ৩ ॥

উল্লিখিত ব্রক্ষনাড়ী বিদ্যামতার ত্রায় দেদীপ্যমানা। ইহা মুনি-

\* শুদ্ধবোধরূপা, তন্মধ্যে ব্রক্ষনাড়ী হরমুখকুহরাাদিদেবাস্তরস্থা ইতি পাঠান্তরম।

আধারপদ্যম্

অধাধারপদ্যং সুব্রহ্মাশ্রয়ঃ, ধ্বজাধো গুণদোৰ্দ্ধং চতুঃশোণপদ্যম্ ।

অধোবক্তৃমুগ্ধং-সুবর্ণাভবৈবকারাদিগাঠিত্বম্ভং বেদবর্ণৈঃ ॥ ৫ ॥

অমুগ্ধান্ ধরাশাশ্চতুঃশোণচক্রং,

সমুদ্ভাসি শূন্যষ্টকৈরাবৃতস্তং ।

লসৎপীতবর্ণঃ তড়িতকোমলাঙ্গঃ,

তদঙ্গে সমাস্তে ধরায়াঃ স্ববীজম্ ॥ ৬ ॥

বর্ণের হৃদয়ে যজ্ঞস্থ হবৎ প্রকাশমানা, অতীব সুস্করপা, বিশুদ্ধজ্ঞানময়ী, নিত্যানন্দস্বরূপণী, এবং বিমলজ্ঞানস্বভাবমায়তা; অর্থাৎ বাহারা ব্রহ্মনাড়ীতে মন সম্মিলিত করেন, তাঁহারা বিমল আত্মজ্ঞান, নিত্যানন্দ ও বিশুদ্ধ স্বভাব প্রাপ্ত হন সংশয় নাই। এই ব্রহ্মনাড়ীর মুখ-প্রদেশেই ব্রহ্মধার (মূলধারপদ্য) শোভিত রহিয়াছে। ঐ স্থান হইতে সর্বদা সুধাধারা ক্ষরিত হইতেছে, ঐ স্থল পরম রমণীয় এবং ঐ স্থানেই পদ্মের গ্রন্থিস্বরূপ। যোগিবৃন্দ ঐ ব্রহ্মধারকেই সুব্রহ্ম-নাড়ীর বদন বলিয়া বর্ণন করেন ॥ ৪ ॥

গুহ্যের উর্দ্ধভাগে এবং লিঙ্গের নিম্নে অর্থাৎ গুহ্য ও লিঙ্গ এই উভয়ের ঠিক মধ্যভাগে অধারপদ্য বিস্তারিত। সুব্রহ্ম-নাড়ী নাড়ীর মুখদেশেই ঐ পদ্য মিলিত রহিয়াছে। এই পদ্য কুলকুণ্ডলিনী ইত্যাদির অধার, এই জগৎ ইহার নাম মূলধারপদ্য, এই পদ্য রক্তবর্ণ, চতুর্দশমুগ্ধ এবং অধোবদনে প্রস্ফুটিত। ঐ চারিটি দলে যথাক্রমে ব শ ব স এই বর্ণচতুষ্টয় বিস্তৃত আছে; ঐ চারিটি বর্ণ ভগ্নকাকনের স্তম্ভ সমুজ্জল ॥ ৫ ॥ \*

মূলধার-কমলের মধ্যভাগে পরম্য সমুজ্জল চতুঃশোণ ধরাচক্র শোভিত রহিয়াছে; উহা ষ্টম্ভক দ্বারা পরিবেষ্টিত, পীতবর্ণ এবং

\* ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, মূলধারপদ্য এবং উহার চারিটি দল শোণিতবর্ণ।

চতুর্কোণভূষণং গজেন্দ্রাদিক্রুতং, তদঙ্কে নবীনাকৃত্যাপ্রকাশঃ ।

শিশুঃ সৃষ্টিকারী লসৎসদবাহুর্মুখোস্তোভলম্ব্যোচতুর্ভাগবেদঃ ॥ ৭ ॥

বসেন্দ্র দেবী চ ডাকিঅতিথ্যা লসৎসদবাহুর্জ্জ্বলা রক্তনেত্রা ।

সমানোদিতানেকসূর্যা প্রকাশা, প্রকাশং বহন্তী সদা শুদ্ধবুদ্ধেঃ ॥ ৮ ॥

তড়িৎ কোমলাদ । এই চক্রে মধ্যস্থলে ধরাবীজ "জং" বিরাজ করিতেছে ॥ ৬ ॥ \*

উক্ত ধরাচক্রান্তর্গত ধরাবীজ চতুর্ভূত, নানাবিধ অলঙ্কারে ভূষিত, ঐশ্বর্যবান্ধব ও ইন্দ্রদৈবত । ঐ বীজের অ প্রদেশে নবীনসূর্য্যবৎ রক্তবর্ণ এক শিশু বিরাজিত আছেন, তাঁহাকে স্রষ্টা ব্রহ্মা বলিয়া কীৰ্ত্তন করা যায় । সামাদি চারি বেদ তাঁহার হস্তস্বরূপ এবং তিনি বদনপদ্মে ঋক্, যজুঃ, সাম ও অথর্ব এই চারিবেদ ধারণ করিতেছে ॥ ৭ ॥ †

উল্লিখিত ধরাচক্রের মধ্যে ডাকিনী নাম্নী এক দেবী বিরাজ করিতেছেন । তিনি রমণীয় চারিটি বাহু স্বাভাৱী শোভিতা, অরুণ-ময়নবতী এবং সমুদিত দ্বাদশ সূর্য্যের ত্রায় তেজঃপুঞ্জশালিনী ও শুদ্ধবুদ্ধি ব্যক্তির জ্ঞানদাত্রী ॥ ৮ ॥ ‡

ঐ চারিদলে পূর্বাদিক্রমে ব শ য স এই চারিটি বর্ণ সন্নিবেশিত আছে, ঐ চারিটি বর্ণও তন্তুকাঞ্চনদে ত্রায় সমুজ্জ্বল ।

\* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, মূলধারকমলে পৃথ্বীদৈবত চতুষ্কোণ মণ্ডল, তাহার অষ্টদিকে অষ্টশূল এবং মধ্যস্থলে লকাব বিবাজ করিতেছে ।

† মূলধারকমলে লোহিতবর্ণ শিশুরূপী ব্রহ্মা শোভা পাইয়েছেন, চারি বদন তাঁহার মুখপদ্মে ব শোভামাত্র ।

‡ ইহার তাৎপর্য্য এই যে, শক্তি ব্যতীত কোন কার্য্যই সাধিত হইতে পারে না, এই হেতু ব্রহ্মা ডাকিনী নাম্নী শক্তি সমন্বিত হইয়া শরীরমধ্যে ধরাচক্রে বিরাজ করিতেছেন ।

বজ্রাখ্যা বজ্রদেশে বিলগতি সততং কণিকামধ্যাগং,  
কোণস্ত্রৈপুণাখ্যং তড়িদিব বিলগৎ কোমলং কামরূপম্ ।  
কন্দর্পো নাম বায়ুবিলগতি সততং তস্ত্র মধ্য সমস্তং,  
জীবেশো বন্ধুজীবপ্রকরমভিহসন্ কোটিপুণ্যপ্রকাশঃ ॥১২॥  
তন্মধ্যে লিঙ্গরূপী দ্রুতকনককলাকোমলঃ পশ্চিমাশ্রো,  
জ্ঞানধ্যানপ্রকাশঃ প্রথমকিশলয়াকাররূপঃ স্ব-ভূঃ ।  
বিদ্যাপূর্ণেন্দুবিষ্ম-প্রকর-করচয়স্নিগ্ধসন্তানহাসী,  
কাশীবাসী বিলাসী বিলগতি সারিদাবর্তরূপপ্রকাশঃ ॥১৩॥ \*

বজ্রাখ্যা নাভীর বদনপ্রদেশে মূলাধার-পদ্মের কণিকাভ্যন্তরে  
ত্রৈপুণসংজ্ঞক একটি ত্রিকোণবস্ত্র শোভা পাইতেছে ; ঐ বস্ত্র বিদ্যাতের  
জ্ঞান দীপ্তিমান, কোমল এবং বিলাসের একমাত্র স্থান । কন্দর্পসংজ্ঞক  
বায়ু ঐ বস্ত্রের মধ্যে থাকিয়া শরীরের সমস্ত স্থানে বিচরণ  
করিতেছেন । ঐ বায়ু জীবাত্মাকে বীজ অঙ্কে রাখিয়া বিজ্ঞমান  
আছেন । উহার দীপ্তি কোটি ভাস্করবৎ সমুদ্ভাগিত এবং বান্দুকী-  
কুল্লমবৎ রক্তবর্ণ ॥ ১২ ॥ †

বস্ত্রের মধ্যে লিঙ্গরূপী স্বয়ং অধোমুখে বিজ্ঞমান আছেন । তিনি  
সলিল স্বর্ণবৎ কোমল, নব-পল্লব-বর্ণ, বিদ্যাপূর্ণ ও পূর্ণচন্দ্রবৎ-সমুজ্জল-  
কাশ্মিণিবিশিষ্ট, কাশীবাসগরত, বিলাসী এবং নদীর আবেশের ত্যাক্স  
বর্ত্তলাকার । কেবলমাত্র তত্ত্বজ্ঞান ও ধ্যানযোগেই তাঁহাকে বিদিত  
হওয়া যায় ॥ ১৩ ॥ ‡

\* ইহা দ্বারা বুঝাইল যে, মূলাধারকমলেব অভ্যন্তরে বিদ্বর্গ ত্রিকোণবস্ত্র  
এবং তাহার চতুর্দিকে কন্দর্পনামা লোহিতবর্ণ বায়ু বিজ্ঞমান আছে ।

† তাড়িদাবর্তরূপপ্রকারঃ ইতি পাঠান্তরম্ ।

‡ ইহার তাৎপর্য্য এই যে, মূলাধারকমলে কণিকাভ্যন্তরে ত্রিকোণাভ্যন্তরে  
অধোবদনে নবপল্লববর্ণ স্বয়ংলিঙ্গবিজ্ঞমান আছেন ।

তশ্চোক্তে বিসতন্ত-সোদরজসৎসুস্মা জগন্মোহিনী,  
 ব্রহ্মদ্বারমুখং মুখেন মধুরং সংছাদয়ন্তী স্বয়ম্ ।  
 শঙ্খাবর্তনিভা নবীন-চপলামালাবিলাসাম্পদা,  
 সুপ্তা সর্পসমা শিরোপরিজসৎসার্কিত্রিবৃত্তাকৃতিঃ ॥ ১১ ॥  
 কুলকুণ্ডলীব মধুরং মন্তালি-মালা-ক্ষুটং,  
 বাচঃ কোমল-কাব্যবন্ধ-রচনাভেদাতিভেদক্রমৈঃ ।  
 ঋগোচ্ছাণবিবর্তেন জগতাং জীবো যয়া ধার্যতে,  
 সা মূল্যমুজ্জগৎস্বরে বিলসতি প্রোদ্ধামদীপ্তাবলী ॥ ১২ ॥

ঐ স্বয়ম্ভুজিঙ্গের উর্দ্ধপ্রদেশে মৃণালতন্তুর ত্রায় অতিসুস্মা জগন্মোহিনী মহামায়া স্বায় মুখব্যাধান করত ব্রহ্মদ্বারের বদনদেশ আবৃত করিয়া নিজেই ব্রহ্মনাভী-বিগলিত সুধাধারা পান করিতেছেন । তিনি শঙ্খের আবর্তবৎ বেঠন-বেষ্টিতা, প্রজ্জলিতদীপ্তিরাশিস্বরূপিনী এবং নবীন-তড়িয়ালা-সদৃশী অর্থাৎ মেঘমধ্যগত বিদ্যামতার ত্রায় বিরাজমানা । তিনি সর্পবৎ সার্কিত্রয়-বেঠনে পরিবেষ্টিতা হইয়া স্বয়ম্ভুজিঙ্গের শিরোপরি শয়ন করিয়া আছেন । (ইহারই নাম কুলকুণ্ডলিনী) । এই তেজঃপুঞ্জবতী কুলকুণ্ডলিনী মূল্যধারকমলে থাকিয়া কোমল কাব্যরূপ প্রবন্ধ-রচনার ভেদাভেদক্রম দ্বারা মন্ত অলিকুলের কুজনের ত্রায় নিয়ত অব্যক্ত মধুর ধ্বনি করিতেছেন এবং ইনিই ঋগোচ্ছাণবিবর্তন দ্বারা জীববর্গের জীবন রক্ষা করিয়া থাকেন ॥ ১১-১২ ॥ †

† ইহার তাৎপর্য এই যে, মূল্যধারকমলে সার্কিত্রিতন্তুবেঠনবেষ্টিতা বিদ্যাবৎ পুঞ্জবৎ কুলকুণ্ডলিনী শক্তি বিরাজিক আছেন ।

তন্মধ্যে পরমা কলাতি-কুশলা সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্মা পরা,  
 নিত্যানন্দ-পরম্পরাতিচপলামালালসদৌষিতিঃ । \*  
 ব্রহ্মাণ্ডাদিকটাহমেব সকলং যদ্ভাসয়া ভাগতে,  
 স্বেয়ং ত্রীপরমেশ্বরী বিজয়তে নিত্যপ্রবোধোদয়া ॥ ১৩ ॥  
 ধ্যাত্বৈতন্যুলচক্রান্তরবিবরলসৎ-কোটিসূর্য্যপ্রকাশং,  
 বাচামোশো নরেশ্বরেঃ স ভবতি সহসা সৰ্ব্ববিজ্ঞা-বিনোদী ।  
 আরোগ্যং তস্মা নিত্যং নিরবধি চ মহানন্দচিত্তাস্তরাশ্রয়ং,  
 বাক্যৈঃ কাব্যপ্রবন্ধৈঃ সকলসুরগুৰুণ্ সেবতে শুদ্ধশীলঃ ॥ ১৪ ॥

• উল্লিখিত কুলকুণ্ডলিনীর মধ্যে পরম-জ্ঞানপ্রদা, অতি সূক্ষ্মা, নিত্য-  
 সুধরূপিণী, বিদ্যামালাবৎ দেদীপ্যমানা, পরমশ্রেষ্ঠ কলা ( ত্রিগুণময়ী  
 প্রকৃতি ) বিরাড করিতেছেন। তাঁহার প্রদীপ্ত ভেঙ্গে ব্রহ্মাণ্ডাদি  
 কটাহ সমুদ্ভাসিত হইতেছে। তিনিই নিত্যজ্ঞানের উদয়স্বরূপিণী  
 পরমেশ্বরীরূপে জয়যুক্তা হইতেছেন ॥ ১৩ ॥ †

যিনি মূলধার-কমলের মধ্যস্থিত বিবরবাসিনী, কোটিসূর্য্যগম  
 দীপ্তিময়ী কুণ্ডলিনী দেখীকে চিন্তা করিতে সমর্থ হন, তিনি সুরগুৰুর  
 সদৃশ, নরশ্রেষ্ঠ ও সৰ্ব্বশাস্ত্রবেত্তা হইতে পারেন : তাঁহার শরীরে রোগ  
 আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না, তিনি সৰ্ব্বদা বিশুদ্ধস্বভাব হইয়া  
 প্রমুদিত-চিত্তে নানারূপ কাব্য ও প্রবন্ধ দ্বারা সমস্ত দেবতা ও  
 গুৰুদেবকে স্তুতি করিয়া থাকেন ॥ ১৪ ॥ ‡

ইতি মূলধারপদ্যম্ ।

\* নিত্যানন্দপরম্পরাতিবিগলং পীযুষধাবাধবা ইতি পাঠান্তবম্ ।

† ইহাব তাৎপর্য্য এই যে, আধাবপদ্মে নিবস্তব যে চৈতন্যেব জ্যোতিঃ  
 অল্পভূত হয়, সেই চৈতন্যময়ী প্রকৃতিই তত্ত্বজ্ঞানিগণের একমাত্র কারণরূপিণী  
 ঈশ্বরী ।

‡ ইহাব তাৎপর্য্য এই যে, যিনি একাগ্রমনে ত্রিকোণযন্ত্রস্থা পরমেশ্বরীকে  
 চিন্তা করেন, এ জগতে তাঁহার অসাধ্য কিছুই নাই ।

স্বাধিষ্ঠানপদ্যম্ ।

সিন্দূরপূরকচিরাকরণপদ্যমন্ত্ৰং, সৌম্যমধ্যমঘটিতং ধ্বজমূলদেশে ।

অঙ্গচ্ছদৈঃ পরিবৃত্তং তড়িমা ওবর্জিতৈঃ সবিন্দুলসিতৈশ্চ

পুন্দরারৈস্তৈঃ ॥ ১৫ ॥

অস্ত্রাস্তরে প্রবিলাস-বিশমপ্রকাশমন্তোজমণ্ডলমণো বরুণস্ত তস্ত ।

অর্কেন্দুরূপলসিতং শরদিন্দুগুপ্তং, বংকারবীজমমলং

মকরাধিকৃতম্ ॥ ১৬ ॥

তস্মাকদেশ-লসিতো কলিতো হরিরেব পায়ঃ,

নীলপ্রকাশকচিরশ্রিয়মাদধানঃ ।

পীতাস্বরঃ প্রথমযৌবন-গর্ভধারী শ্রীবৎসকৌস্তভধরো

ধৃতবেদবাহুঃ ॥ ১৭ ॥

লিঙ্গমূলে (সুযুগ্মার মণ্ড্যে) যে চিত্রিণীনাম্নী নাড়ী শোভা পাইতেছে, তাহাতে সিন্দূরের ত্রায় লোহিতবর্ণ, স্তম্বনোরম, ষড়্দলবিশিষ্ট একটি কমল বিরাজিত আছে । ঐ কমল তড়িৎ সমুজ্জ্বল । ঐ ষড়্দল বিন্দুবিশিষ্ট ব ভ ম য র ল এই ছয়টি বর্ণযুক্ত ; ইহারই নাম স্বাধিষ্ঠানপদ্য ॥ ১৫ ॥ \*

এই স্বাধিষ্ঠানপদ্যের মধ্যে অর্ধচন্দ্রাকার ষ্বেতবর্ণ বরুণচক্র বা বরুণের জলজ-মণ্ডল শোভমান রহিয়াছে । তন্মধ্যে অমল, শারদীয় চন্দ্রমার ত্রায় ষ্বেতবর্ণ মকরবাহন বরুণ-বীজ “বং” বিद्यমান আছে ॥ ১৬ ॥

ঐ স্বাধিষ্ঠানকমলে বরুণবীজের আধারস্বরূপ বরুণদেবের অঙ্কদেশে লীলবর্ণ, পীতাস্বর, মনোহর শ্রীলম্পন্ন, নবযুবা, শ্রীবৎস ও কৌস্তভভূষিত,

\* ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, পদ্যের ছয়টি দলে ক্রমান্বয়ে ব ভ ম য র ল এই ছয়টি বীজ শোভিত আছে ।

অত্রৈব ভাতি সততং খলু রাকিনী সা,

নীলাম্বুজোদর-সহোদর-কান্তিশোভা ।

নানামুখোত্তকরৈর্লসিতাঙ্গলক্ষ্মীর্দ্বিধ্যাশ্বরাভরণ-

ভূষিতমন্ত্ৰিষ্ঠা ॥ ১৮ ॥

স্বাধিষ্ঠানাদ্যমেতৎ সরসিপ্রময়লং চিত্তয়েদ্যো মনুষ্য-

তন্ত্ৰাহকারদোষাদিকসকলরিপুঃ কীর্ত্তে তৎক্ষণেন ।

যোগীশঃ সোহপি মোহান্তততিমিরচয়ে ভানুতুলাপ্রকাশো,

গঠৈঃ পঠৈঃ প্রবট্কৈর্বিরচয়তি স্মৃথাকাব্যসন্দোহলক্ষ্মীম্ ॥ ১৯ ॥

চতুর্ভুজ, দেবদেব নারায়ণ শোভা পাইতেছেন । তিনি তোমাদিগের সকলের রক্ষাবিধান করুন ॥ ১৭ ॥ \*

ঐ স্বাধিষ্ঠানকমলে বক্রচক্রে নীলেন্দীবরসদৃশ কান্তিবিশিষ্টা, নানা-  
অস্ত্রধারিণী, দিব্য অলঙ্কারে সমলঙ্কতা, উন্নতচিহ্না রাকিনী-নাম্নী এক  
শক্তি বিরাজিত আছেন ॥ ১৮ ॥

যিনি এই স্বাধিষ্ঠান সংজ্ঞক কমলের চিত্তা করিতে সমর্থ হন,  
তঁাহার অহঙ্কারাদি রিপুবর্গ সত্তাঃ বিনষ্ট হইয়া যায়, তিনি যোগিকুলের  
শ্রেষ্ঠতা প্রাপ্ত হন এবং অজ্ঞানরূপ অন্ধকারে সমুদিত ভাস্করবৎ  
প্রকাশমান হইয়া থাকেন । তিনি গুণ-পদ্যাদি প্রবন্ধ দ্বারা অমৃতময়ী  
কবিতাপুঞ্জ রচনা করতঃ দিব্য শ্লোকশোভা প্রদর্শন করিতে সমর্থ হন,  
সন্দেহ নাই ॥ ১৯ ॥ †

ইতি স্বাধিষ্ঠানপদ্যম্ ।

\* ইহাব তাৎপৰ্য্য এই যে, স্বাধিষ্ঠাননামক কমলে নীলবর্ণ নবযুবা  
চতুর্ভুজ নারায়ণদেব বিরাজ কবিতেছেন ।

† ইহাও ভাবার্থ এই যে, লিঙ্গমূলে সুষুম্নার মধ্যবর্তিনী চিত্রিণী নাম্নী  
নাড়ীতে ব ভ ম য ব ল এই ছয় বর্ণযুক্ত শোণিতবর্ণ স্বাধিষ্ঠাননামক পদ্ম  
আছে । সেই পদ্মে স্তুতবর্ণ বক্রমণ্ডল এবং শারদীয় পূর্ণচন্দ্রবৎ শুভ্র “ব” বীজ



মণিপুরপদ্ম।

তন্ত্রোর্ধ্বে নাভিমূলে দশদললসিতে পূর্ণমেঘপ্রকাশে,  
নীলাস্তোত্রপ্রকাশৈরুপকৃতজঠরে ডাঢিকাক্ষৈঃ ।  
ধ্যাত্বেদৈবস্থানঃ স্ত্রাক্ষণমিহিরসমং মণ্ডলং ত্রিকোণং,  
তদ্বাহে স্বস্তিকার্থ্যাস্ত্রিত্যতিলম্বিতং তত্র বহুঃ স্ববীজম্ ॥ ২০ ॥  
ধ্যায়েন্নোষাধিক্রুতং নবতপননিভং বেদবাহুজ্জলাদং,  
তৎক্রোড়ে রুদ্রমূর্ত্তিনিবসতি সততং শুদ্ধসিন্দুরাগঃ ।  
ভস্মাদিগুণভূষাতরলসিতবপুর্ব্বকুপী ত্রিনেত্রঃ,  
লোকানামিষ্টদাতাভয়বরকরঃ সৃষ্টিসংহারকারী ॥ ২১ ॥

উপরি-উক্ত বড়দল-বিশিষ্ট স্বাধিষ্ঠাননামক পদ্মের উর্দ্ধপ্রদেশে নাভিমূলে দশদল একটি পদ্ম শোভিত আছে। উহা গাঢ় জলদতুলা নীলবর্ণ এবং ঐ পদ্মের দশদলে যথাক্রমে অনুস্বার-বিশিষ্ট উ চ গ ত ধ দ ষ ন প ফ এই কয়টি বর্ণ বিরাজিত আছে ; এই সমস্ত বর্ণ নীলপদ্মবৎ দীপ্তমান। ইহারই নাম মণিপুরপদ্ম। এই পদ্মে বহির ত্রিকোণ-মণ্ডল বিরাজমান আছে। ইহা রক্তবর্ণ এবং প্রভাতকালীন সূর্য্যবৎ প্রভাসম্পন্ন। এই ত্রিকোণের বহির্ভাগে তিনটি দ্বার শোভমান আছে। এই ত্রিকোণমণ্ডলে অগ্নিবীজ “রং” বিজ্ঞমান আছে, এই প্রকার চিন্তা করিতে হইবে ॥ ২০ ॥

ঐ অগ্নিবীজকে মেঘাধিক্রুত, নবোদিত-ভাস্করতুল্য ও চতুর্ভূজবিশিষ্ট চিন্তা করিবে। ঐ বীজের অঙ্গদেশে বিশুদ্ধ সিন্দূরবৎ অরুণবর্ণ ভস্ম-বিলম্বদেহ, সৃষ্টিসংহার্ত্তা, বুদ্ধ, ত্রিনয়ন, জীবগণের ইষ্টপদ, রুদ্রমূর্ত্তি যশাকাল বসতি করিতেছেন ; তাহার করদ্বয় বর ও অভয়প্রদেয় ॥ ২১ ॥

শোভিত আছে। তন্মধ্যে নীলবর্ণ চতুর্ভূজ শ্রীহরি এবং নীলবর্ণ চতুর্ভূজা রাবিকী নায়ী শক্তি স্পষ্টোভিত বহিয়াছেন। এই শক্তি চিন্তা করিলে বহু ফল লাভ করা যায়।

অত্রাপ্তে লাকিনী সা সকলশুভকরী বেদবাহুজ্জলানী,  
শ্রামা পীতাস্বরাত্মৈববিধবিরচনালঙ্কতা মন্তচিত্তা ।  
ধ্যাত্বেৎ\* নাতিপদ্যং প্রভবতি স্তুতরাং সংস্কৃতৌ পালনে বা,  
বাণী তস্তাননাভেবিলসতি সততং জ্ঞানসন্দোহলক্ষ্মাঃ ॥ ২২ ॥

অনাহতপদ্যম্

ততোর্ধ্বৈ হৃদি পঙ্কজং সুললিতং বন্ধুকাস্যজ্জলং,  
কাঠোদ্ধাদশবর্ণকৈরুপহৃতং সিন্দূররাগাঙ্কিতৈঃ ।  
নান্নানাহতসংজ্ঞকং সুরভকং বাহ্যতিরিক্তপ্রদং,  
বাগ্যোর্মণ্ডলমত্র ধুঃসদৃশং ষট্‌কোণশোভাবিতম্ ॥ ২৩ ॥

এই মণিপূর-নামক পদ্যস্থ ত্রিকোণে সর্ককল্যাণদায়িনী চতুর্ভুজা  
লাকিনী শক্তি বিরাজ করিতেছেন। এই শক্তি শ্রামা, পীতবাসধারিণী,  
নানাক্রপ বেশভূষায় অলঙ্কতা (তপ্তস্বর্ণবর্ণা) এবং নিরস্তর প্রমুদিতচিত্তা।  
যিনি এই মণিপূরনামক পদ্যের চিন্তা করিতে সমর্থ হন, তিনি সৃষ্টি-  
স্থিতিনিধনে সমর্থ হইয়া থাকেন; তাঁহার মুখমণ্ডলে বাগ্‌দেবী শোভিত  
থাকেন এবং সেই ব্যক্তি সর্কাপেক্ষা জ্ঞানসম্পান্ত প্রাপ্ত হন সন্দেহ  
নাই ॥ ২২ ॥

ইতি মণিপূরপদ্যম্ ।

একণে অনাহতপদ্য কথিত হইতেছে — মণিপূরনামক নাতি-  
পদ্যের উর্দ্ধভাগে হৃৎপ্রদেশে বন্ধুককুসুমের স্তায় সমুজ্জল একটি  
ছাদশদল পদ্ম বিরাজিত আছে, তাহারই নাম অনাহতপদ্য। এই  
পদ্যের ছাদশ দলে ক খ গ ঘ ঙ চ ছ জ ঝ ঞ ট ঠ এই ছাদশটি বর্ণ  
সন্নিবেশিত আছে; ঐ সমস্ত বর্ণ সিন্দূরবৎ রক্তবর্ণ। এই অনাহতপদ্য  
কল্পবৃক্ষসদৃশ অর্থাৎ উহা বাসনাধিক ফল প্রদান করে; এই পদ্যের  
মধ্যে ধূম্রবর্ণ ষট্‌কোণযুক্ত বায়ুমণ্ডল শোভা পাইতেছে ॥ ২৩ ॥

তন্মধ্যে পবনাক্রমঃ মধুরং ধূমাবলীধুসরং,  
 ধ্যায়ৈৎ পাণিচতুর্হস্তেন লসিতং কৃষ্ণাবিক্রুতং পরম্ ।  
 তন্মধ্যে কক্ৰণানিধানমমলং হংসাতমীশাভিধং,  
 পাণিত্যামভয়ং বরঞ্চ বিদধৎ লোকত্ৰয়াণামপি ॥ ২৪ ॥  
 অত্রাস্তে খলু কাকিনৌ নবতড়িৎপীতা ত্রিনেত্রা শুভা,  
 সর্বালঙ্করণাবিতা হিতকরী সমাগ্জ্ঞানানাং মুদা ।  
 হৃষ্টেঃ পাশ-কপাল-শোভনবরান্ সংবিত্ততৌ চাতয়ৎ,  
 মতা পূর্ণমুখারসার্জ্জুনয়া কঙ্কালমালাধরা ॥ ২৫ ॥  
 এতন্নীরজকর্ণিকাস্তরলসংশক্তিদ্ভিনেত্রাভিধা,  
 বিদ্যাৎকোটিসমানকোমলবপুঃ সাস্তে তদন্তর্গতা ।  
 বাণাধ্যঃ শিবলিঙ্গকোহপি কনকাকারাজরাগেচ্ছলঃ,  
 মৌলৌ সূক্ষ্মবিভেদযুগ্ধমণিরিব প্রোক্তাসলম্ব্যালয়ঃ ॥ ২৬ ॥

এই অনাহত-নামক পদ্মের ষট্‌কোণমধ্যে বংকাত্মক বায়ুবীজ ধ্যান  
 করিবে । ঐ বীজ ধূম্রবর্ণ, মাধুধ্যময়, চতুর্হস্ত, কৃষ্ণসারাক্রুত ও সর্ব-  
 প্রধান । ঐ ষট্‌কোণমধ্যে দয়াময়, নির্মল, শুভ্রবর্ণ, জৈশান-নামক  
 শিখের চিত্রা করিতে হয় ; তিনি স্বর্গ, মর্ত্য ও পাতাল, এই ত্রিভুবন-  
 বাসী জনগণের অভয়প্রদ এবং বংদানশীল বলিয়া প্রথিত ॥ ২৪ ॥

এই অনাহতকমলে নবীন বিদ্যাতের স্তায় পীতবর্ণ, কল্যাণকরী,  
 কাকিনৌ নাম্নী শক্তি বিরাজিতা আছেন । তিনি নানা প্রকার  
 অলঙ্কারে সমলঙ্কৃত এবং জনগণের কল্যাণকরী । তিনি চতুর্ভুজা,  
 আনন্দোন্মত্তা এবং অস্থিমালাধারিণী ; তাঁহার করচতুর্হস্তে পাশ,  
 কপাল, বর ও অভয় শোভা পাইতেছে, তাঁহার হৃদয় নিয়ত অমৃতরসে  
 অতিবিস্তৃত ॥ ২৫ ॥

এই অনাহত-সংজ্ঞক কমলের কর্ণিকাত্মক বিদ্যাৎ-কোটীভূত  
 কোমলাঙ্গী, কল্যাণকরী, ত্রিনেত্রা-নাম্নী শক্তি বিরাজমান রহিয়াছেন ।

ব্যায়েদেবা হৃদিপঙ্কজং সুরতরুং সর্বশ্চ পীঠালয়ং,  
 দেবশ্রানিলহীনদীপকলিকাংসেন সংশোভিতম্ ।  
 ভানোমণ্ডলমণ্ডিতাস্তরলসংকল্পকশোভাধরং,  
 বাচামীশ্বর ঈশ্বরোহপি জগতাং রক্ষাবিনাশে ক্ষমঃ ॥ ২৭ ॥  
 যোগীশো ভবতি প্রিয়াং প্রিয়তমঃ কান্তাকুলশ্রানিশং,  
 জ্ঞানীশোহপি কৃতী জিতেন্দ্রিয়গণো ধ্যানাবধানে ক্ষমঃ ।  
 গঠৈঃ পঞ্চপদাদিভিচ্চ সততং কাব্যাদুধারাবহো,  
 জম্বীরজনদৈবতং পরপুয়ে শক্তঃ প্রবেষ্টুং ক্ষমাং ॥ ২৮ ॥

সেই শক্তিমধ্যে কাঞ্চনের জায় সমুজ্জল বাণ-নামক শিবলিঙ্গ বিস্তারিত  
 আছেন। তদীয় মস্তক অর্দ্ধচন্দ্র দ্বারা অলঙ্কৃত ॥ ২৬ ॥

এই অনাহত-নামক পদ্ম বায়ুগীন দীপশিখাকার জীবাত্মা দ্বারা  
 অলঙ্কৃত, সূর্য্যামণ্ডলবৎ দীপ্তিমান, কল্পবৃক্ষবৎ সর্বকামপ্রদ এবং সমস্ত  
 দেবতার নিত্য আবাসস্থল। এই পদ্মে ধ্যান করিলে বাকৃপতিত্ব-  
 প্রাপ্তি হয় এবং সেই ব্যক্তি বিশ্বের সৃজন, পালন ও সংহারসাধন  
 করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ২৭ ॥

এই অনাহত সংস্কৃত পদ্মের চিত্তা করিলে যোগিশ্রেষ্ঠ হইতে  
 পারা যায়, নারীগণ নিজ নিজ পতি অপেক্ষাও সেই চিস্তককে  
 ভালবাসে, তৎ-সকাশে ইন্দ্রিয়গ্রাম পরাজিত থাকে, তিনি  
 নিয়ত ধ্যান করিতে সমর্থ হন, তদীয় অত্যন্তম কবিশক্তির  
 লক্ষণ হয় এবং তিনি নারায়ণ সদৃশ হইতে পারেন সংশয়  
 নাই। সেই সাধক পরদেহে প্রবেশের শক্তিও লাভ করিয়া  
 থাকেন ॥ ২৮ ॥

ইতি অনাহতপদ্ম

## বিশুদ্ধাখ্যপদ্যম্

বিশুদ্ধাখ্যং কণ্ঠে সরসিজমমলং ধুমধুমাতভাগং,  
 স্বরৈঃ সর্কৈঃ শোণৈর্দলপরিলসিতৈর্দাপিতং দীপ্তবুদ্ধেঃ ।  
 সমান্তে পূর্ণেন্দুপ্রাধিততমনতোমণ্ডলং বৃন্তরূপং,  
 হিমচ্ছায়া-নাগোপরিলাসিততনোঃ শুক্লবর্ণাধরশ্চ ॥ ২৯ ॥  
 ভূতৈঃ পাশাভীত্যক্লুশবরলসিতৈঃ শোভিতাদ্রশ্য তস্য,  
 মনোরঞ্জে নিত্যং নিবসতি গিরিজাভিন্নদেহো হিমাভঃ ।  
 ত্রিনেত্রঃ পঞ্চাস্ত্রো লসিতদশভূজো ব্যাঘ্রচর্ম্মাধরাঢ্যঃ,  
 সদাপুর্কো দেবঃ শিব ইতি সমাখ্যানসিদ্ধিঃ প্রসিদ্ধিঃ ॥ ৩০ ॥  
 সুধাসিদ্ধোঃ শুদ্ধা নিবসতি কমলে শাকিনী পীতবস্ত্রা,  
 শরধাপং পাশং শৃণিমপিদধতী হস্তপদৈশ্চতুর্ভিঃ ।  
 সুধাংশোঃ সম্পূর্ণং শশপরিবহিতং মণ্ডলং কণিকাদ্বয়ং,  
 মহামোক্ষদ্বারং পরমপদমতেঃ শুদ্ধশুদ্ধেন্দ্রিয়শ্চ \* ॥ ৩১ ॥

অধুনা বিশুদ্ধসংস্কৃত পদ্যের বিষয় বর্ণিত হইতেছে।—কণ্ঠদেশে  
 বিশুদ্ধ নামক ঘোড়শব্দল-সমাস্ত পদ্য বিরাজিত আছে। উহা ধুমধুম  
 এবং উহার ঘোড়শব্দলে যথাক্রমে লোহিতবর্ণ অকারাদি ঘোড়শ স্বর  
 সম্বিষ্ট আছে। এই পদ্যে পূর্ণচন্দ্রবৎ বৃত্তাকার আকাশমণ্ডল বিদ্যমান  
 আছে। হিমচ্ছায়াসদৃশ শুভ্র বারণোপরি আকৃত, শুক্লবর্ণ, পাশ, অক্লুশ,  
 অভয় ও বরধারী করচতুর্ভুজে সুশোভিত; উক্ত হংকারাঙ্ক গগন-  
 চক্রে ক্রোড়দেশে দশভূজ, ব্যাঘ্রচর্ম্মাধর, পঞ্চবদন, ত্রিনেত্র, গৌরীর  
 দেহের সহিত অতিশয় দেহ, দেবদেব মহাদেব সর্বদা বিরাজ  
 করিতেছেন ॥ ২৯-৩০ ॥

এই বিশুদ্ধনামক পদ্যে পীতাস্বরধারিণী শাকিনী-নাম্নী শক্তি বিদ্যমান

\* শ্রিয়মতিমতশীতলশ্চ শুদ্ধেন্দ্রিয়শ্চ ইতি পাঠান্তরম্ ।

ইহ স্থানে চিত্তং নিরবধি নিধায়ান্তপবনো,  
 যদি ক্রুদ্ধো যোগী চলয়তি সমস্তং ত্রিভুবনম্ ।  
 ন চ ব্রহ্মা বিষ্ণুর্ন চ হরিহরৌ নৈব অমণি-  
 স্তদীদং সামর্থ্যং শময়িতুমত্যং নাপি গণপঃ ॥ ৩২ ॥  
 ইহ স্থানে চিত্তং নিরবধি নিধায়ান্তসংপূর্ণযোগঃ,  
 কবির্ব'গ্নী জ্ঞানী স ভবতি নিতরাং সাধকঃ শাস্ত্ৰচেতাঃ ।  
 ত্রিলোকানান্ দর্শী সকলহিতকরো রোগশোকপ্রমুক্ত-  
 শ্চিরঞ্জীবী ভোগী নিরবধি বিপদাং ধ্বংসংসপ্রকাশঃ ॥ ৩৩ ॥

আছেন। তিনি চন্দ্রস্বকীয় সুধাপানে নিবস্তুর পুলকিতচিত্তা ও চতুর্ভুজা; তাঁহার করচতুর্ভুজে শর, ধর্ম, পাশ ও অকুশ বিद्यমান আছে; ঐ বিমুদ্রনামক পদ্মেব কণিকাভ্যন্তরে নিম্নলঙ্ক বিমুদ্র শশাঙ্ক-মণ্ডল শোভিত রহিয়াছে; ঐ শশাঙ্কমণ্ডল পরমপদনির্ভর অভিশয় শুদ্ধমনা ব্যক্তির মুক্তিদায়করূপ। যোগিজন বিমুদ্রনামক পদ্মে নিয়ত চিত্তসংযোগ পূর্বক কুন্তক করিয়া যদি ক্রোধ প্রকাশ করেন, তবে ত্রিলোক বিচালিত করিতে পারেন সম্ভেদ নাহি; কি ব্রহ্মা, কি বিষ্ণু, কি মহাদেব, কি ভাস্কর, কি গণেশ, কেহই তাঁহার রোষনিবারণে সমর্থ হন না ॥ ৩১-৩২ ॥ \*

যিনি এই বিমুদ্রনামক পদ্মে সর্বদা চিত্তনিবেশ পূর্বক যোগবত হইতে পারেন অর্থাৎ যিনি অভিনিবেশ সহকারে এই পদ্মের ধ্যান করিতে সমর্থ হন, তিনি কবি, বাগী, মহাজ্ঞানী, শাস্ত্রচিত্ত, ত্রিভুবনদর্শী,

\* ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, কণ্ঠস্থলে ধূমবর্ণ ঘোড়শপত্রবিশিষ্ট বিমুদ্রনামক পদ্ম বিद्यমান আছে। সেই পদ্মে বর্জুলাকার আকাশমণ্ডল, সেই মণ্ডলে শুভ্র-বারণ-বাহন চতুর্ভুজ হংকার মস্তকের কোড়ে একদেহ আশ্রয় পূর্বক পার্শ্বতী ও সপাশিব বিরাজ করিতেছেন; তথায় শাকিনী নাম্নী শক্তি এবং অকলঙ্ক শশধর সুশোভিত রহিয়াছেন; সেই মণ্ডল জিতেন্দ্রিয় লোকের নির্কণ্য মার্গস্বরূপ।

## আজ্ঞাপন্থম্

আজ্ঞানামাস্থং তদ্বিমকরসদৃশং ধ্যানধামপ্রকাশং;  
 হৃদাভ্যাং কেবলাভ্যাং \* পরিলসিতবপুর্নেত্রপদ্বং সূক্তম্ ।  
 তন্মধ্যে হাকিনী সা শশিসমধবলা বস্ত্র-ষট্‌কং দধানা,  
 বিদ্যামুদ্রাং কপালং ডমরুজপবটীং বিব্রতী শুদ্ধচিত্তা ॥ ৩৪ ॥  
 এতৎপদ্মাস্তরালে নিবসতি চ মনঃ সূক্ষ্মরূপং প্রসিদ্ধং,  
 ষোণো তৎকণিকায়ামিতরশিবপদং লিঙ্গচিহ্নপ্রকাশম্  
 বিদ্যান্মলাবিলাসং পরমকুলপদং ব্রহ্মসূত্রপ্রবোধং,  
 বেদানামাদিবীজং স্থিরতরুদয়শ্চিত্তস্তরৈস্তৎ ক্রমেণ ॥ ৩৫ ॥

গুরুদেব হিতকারী, নীরোগী, শোকহীন ও দীর্ঘজীবী হইয়া থাকেন  
 এবং তাস্কর যেমন তিমিররাশি বিনাশ করেন, সেইরূপ তিনিও  
 বিপদজাল দূরীকৃত করিয়া দেন ॥ ৩৩ ॥

## ইতি বিশুদ্ধাখ্যপন্থম্ ।

অধুনা অ'জ্ঞা'-সংজ্ঞক দ্বিদলবিশিষ্ট পদ্বের বিষয় বিবৃত হইতেছে ।  
 —ক্রমের মধ্যস্থলে আজ্ঞাখ্য একটি দ্বিদল-পদ্ব বিদ্যমান আছে ।  
 উহা শশধরবৎ স্বেতবর্ণ, যোগিবর্গের ধ্যানস্থলস্বরূপ এবং অতীব শুভ ;  
 উহার দুইটি দলে হৃদ এই দুইটি বর্ণ বিস্তৃত আছে । এই আজ্ঞাখ্য  
 পদ্বের মধ্যে বিদ্যামুদ্রা, কপাল, ডমরু ও জপমালাধারিণী, চতুর্হস্তা  
 বিমলচিত্তা, ষড়াননা হাকিনী নামী শক্তি পূর্ণচন্দ্রবৎ শোভা  
 পাইতেছেন ॥ ৩৪ ॥

উল্লিখিত দ্বিদলযুক্ত আজ্ঞাখ্য পদ্বের মধ্যস্থলে সূক্ষ্মরূপী প্রসিদ্ধ  
 মন অবস্থিত এবং ষোণিক্রুপিণী কণিকাতে ইতরাখ্য শিবলিঙ্গ দ্বারা

ধ্যানাত্মা সাধকেন্দ্রে ভবতি পরপুরে শীঘ্রগামী মুনীন্দ্রঃ,  
 সৰ্ব্বজ্ঞঃ সৰ্ব্বদর্শী সকলহিতকরঃ সৰ্ব্বশাস্ত্রার্থবেত্তা ।  
 অবৈতাচারবাদী বিলসতি পরমাপূৰ্ণসিদ্ধিপ্রসিদ্ধে,  
 দীর্ঘায়ুঃসোহপি কৰ্ত্তা ত্রিভুবনভবনে সংহৃতৌ পালনে বা ॥৩৬॥  
 তদন্তশ্চক্রেহ্ম্মিবিবসতি সততং শুদ্ধবুদ্ধাস্তরাশ্বা,  
 প্রদীপাতজ্যোতিঃ প্রণববিবচনারূপবর্ণপ্রকাশঃ ।  
 তদুর্দ্ধে চন্দ্রাঙ্কিতুপরি বিলসদ্-বিন্দুরূপী মকার-  
 স্তদাভেনাদোহসৌ বলধবলশুধাধারসন্তানহাসী ॥ ৩৭ ॥

প্রকাশিত ইত্যর্থ্য শিবস্থান বিজ্ঞান আছে । এই স্থানে তড়িলালার  
 জ্ঞান সমুদ্ভাসিত শক্তিস্থান এবং ব্রহ্মনাড়ীর প্রকাশক ওঙ্কারের চিন্তা  
 করিবে । ষোড়শগণ একান্তচিত্তে যথাক্রমে এই পদ্মদ্বয় পদার্থসকল  
 ধ্যান করিবেন অর্থাৎ প্রথমে ডাকিনী শক্তি, পরে মন, তৎপরে  
 কর্ণিকাতে ইত্যরনামক শিবস্থান, তৎপরে ওঙ্কার—এই সকল ধ্যান  
 করিতে হইবে ॥ ৩৫ ॥

যে ব্যক্তি এই দ্বিন্দলপদ্যের চিন্তা করেন, তিনি মুনীশ্রেষ্ঠ,  
 সৰ্ব্ববিৎ, সৰ্ব্বদর্শী, সৰ্ব্বহিতৈষী এবং সৰ্ব্বশাস্ত্রার্থবেত্তা হইতে পারেন,  
 তাঁহার অচিরে পরদেহে প্রবেশ করিবার শক্তি উৎপন্ন হয় এবং তিনি  
 পরমা সিদ্ধি লাভ করিয়া অবৈতাচারবাদী ও দীর্ঘায়ু হইয়া বিহার  
 করেন । সৃষ্টিস্থিতিসংহারে তদীয় শক্তি জন্মে অর্থাৎ তিনি ব্রহ্মা,  
 বিষ্ণু ও শিবের তুল্য হন ॥ ৩৬ ॥

এই আজ্ঞাধ্য-পদ্যে অন্তশ্চক্রে অর্থাৎ পরমশক্তিস্থলমধ্যে জ্বর  
 কিঞ্চিৎ উর্দ্ধে বিশুদ্ধ জ্ঞান ও জ্ঞেয়স্বরূপ অন্তরাশ্বা বিরাজিত আছেন ;  
 ঐ অন্তরাশ্বা দীপশিখার তুল্য ও প্রণবাত্মক । ঐ প্রণবের উর্দ্ধে  
 অর্দ্ধচন্দ্র শোভিত এবং তাহার উর্দ্ধভাগে বিন্দুরূপী মকার বিরাজিত  
 আছে ; ঐ মকারের আদিগণে বলরামের তুল্য শুভ্রবর্ণ চন্দ্রমাসম  
 নাদ অর্থাৎ একটি শিবলিঙ্গ হস্তবদনে বিরাজ করিতেছেন ॥ ৩৭ ॥



ইহ স্থানে লীনে স্মৃগদনে চেতসি পুরং,  
 নিরালম্বাং বদ্ধা পরমশুক্রেসেবা সুবিদিতাম্ ।  
 তদাভ্যাসাদ্ যোগী পবনসুহৃদাং পশ্চতি কণাং-  
 স্ততস্তনুধ্যাত্তঃ প্রবিলসিতরূপানপি সদা ॥ ৩৮ ॥  
 জঙ্গদীপাকারং তদহু চ নবীনাকর্কবহল-  
 প্রকাশং জ্যোতির্কা গগনধরণীমধ্যলসিতম্ । ●  
 ইহ স্থানে সাক্ষাৎ ভবতি ভগবান্ পূর্ণবিভবোহ-  
 ব্যয়ঃ সাক্ষী বহুঃ শশিমিহিরয়োর্মণ্ডল ইব ॥ ৩৯ ॥  
 ইহ স্থানে বিষ্ণোরতুলপরমোদমধুরে,  
 সমারোপ্য প্রাণান্ প্রমুদিতমনাঃ প্রাণনিধনে ।  
 পরং নিত্যং দেবং পুরুষমস্তমাচ্ছং ত্রিজগতাং,  
 পূবাণং যোগীন্দ্রঃ প্রবিশক্তি চ বেদান্তবিদিতম্ ॥ ৪০ ॥

পরমানন্দের গৃহতুল্য এই আচ্ছানামক পদে মন বিলীন হইলে  
 পরমশুক্রে উপাসনা দ্বারা শূন্য পুরী নির্মাণ করিতে সমর্থ হওয়া  
 যায় অর্থাৎ সাধক নিরালম্বমুদ্রা বিদিত হইতে পারেন এবং নিরত  
 চৈতন্য অভ্যাস দ্বারা নিরালম্ব-পুরীমধ্যে বিলসিতরূপ বহুকণা-রাশি ও  
 নিরালম্বপুরীর মধ্যে ধ্যানানুরূপ দেহসংস্থান দর্শন করিয়া থাকেন ॥ ৩৮ ॥

যে স্থানে ঐ অন্তরাখ্যা অবস্থিত, উহা দেদীপ্যমান দীপশিখার  
 বস্তু এবং প্রভাতকালীন সূর্য্যবৎ জ্যোতিঃসম্পন্ন । উহাকে আকাশ  
 ও অবনীমধ্যবিলসিত বলিয়া ধ্যান করিবে অর্থাৎ ঐ জ্যোতিঃ মস্তিষ্ক  
 চইতে মূলধারকমলের মধ্যস্থ ধরাচক্র পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে ! ঐ  
 স্থানেই বহু, সূর্য্য ও শশাঙ্কমণ্ডলের তুল্য দীপ্তিমান, জগতের  
 সাক্ষিস্বরূপ, পূর্ণৈশ্বর্য্য, অব্যয় জীবনের সাক্ষাৎ প্রাপ্ত হওয়া যায় ॥ ৩৯ ॥

ঐ স্থান নিত্যানন্দ ও হরির আমোদাগার-স্বরূপ । যিনি

মধ্যমিলিতমিতি পাঠান্তরম্ ।

লয়স্থানং বায়োন্তুপরি চ মহানাদরূপং শিবাক্ষং,  
শিরাকারং \* শাস্তং বরদমভয়দং শুদ্ধবোধপ্রকাশম্।  
যদা যোগী পশ্চোদগুচ্চরণসেবাসু নিরন্তস্তদা †  
বাচাং সিদ্ধিঃ করকমলতলে তন্ত ভূয়াৎ সর্দৈব ॥ ৪১ ॥

সহস্রারপদ্যম্

তদুর্দ্ধে শঙ্খিতা নিবসতি শিখরে শূত্রদেশে প্রকাশং,  
বিসর্গাধঃ পদ্যং দশশতললং পূর্ণপূর্ণেন্দুশুভ্রম্।  
অশোবক্ষুং কাস্তং তরুণরবিকলাকাস্তকিঞ্চকপুঞ্জং,  
ললাটঃশৈবর্ণৈঃ প্রবিলসিততমুং কেবলানন্দরূপম্। ৪২ ॥

প্রাণবিসর্জনকালে এই আজ্ঞাধ্যায়কমলে চিত্তনিবেশপূর্বক দেহবিসর্জন করেন, তিনি অনশ্বর, জগদ্বাদি, জন্মশূন্য, বেদান্তবেত্তা, পুরাণপুরুষ করিতে বিলীন হন ॥ ৪০ ॥

আজ্ঞানামক ষ্টিদলপদ্যে বায়ুর লয়স্থান জানিবে। ঐ স্থানোপরি অর্দ্ধচন্দ্রবিশিষ্ট অনিলবীজ আছে। সেই বীজের উপরি শিবাক্ষ, শিবশক্তিময় নাদযুক্ত শাস্ত, বর ও অভয়প্রদ, শুদ্ধজ্ঞানের প্রকাশক, হরিহর-ব্রহ্মাণ্ডক ত্রিকোণ বিদ্যমান আছে। যোগিজ্ঞান গুচ্চর চরণপদ্য চিন্তা করিতে করিতে যৎকালে ইহা দর্শন করেন, তখন বাক্‌সিদ্ধি তাঁহার করপদ্যে উপস্থিত হয় ॥ ৪১ ॥

ইতি আজ্ঞাপদ্যম্।

অতঃপর সহস্রারপদ্য বর্ণিত হইতেছে—আজ্ঞাধ্যায় চক্রের উপরি-  
ভাগে শঙ্খিনী নাড়ীর শিরোদেশে যে শূত্রাকার স্থান আছে, তথায়

\* শিরাকারমিতি পাঠান্তরম্।

† গুচ্চরণযুগ্মোজসেবাসুশীলস্তদা ইতি পাঠান্তরম্।

সমাস্তে তত্রাস্তঃ শশপরিরহিতঃ শুদ্ধসম্পূর্ণচন্দ্রঃ,  
 ক্ষুরংজ্যোৎস্নাজালঃ পরমরসচয়শ্লিষ্টসন্তানহাসঃ ।  
 ত্রিকোণং তত্রাস্তঃ ক্ষুরভি চ সততং বিদ্যাদাকাররূপং,  
 তদন্তঃ শূন্যন্তং সকলসুরগুরুং চিন্তয়েচ্চাতিগুহ্যম্ \* ॥ ৪৩ ॥  
 হৃগোপাং তদ্ব্যস্তাদতিশয়পরমামোদসন্তানরাসেঃ,  
 পরং কন্দং হৃক্ষং শশিসকলকলাশুদ্ধরূপপ্রকাশম্ ।  
 ইহ স্থানে দেবঃ পরমশিবসমাখ্যানসিদ্ধি-প্রসিদ্ধিঃ,  
 ঋকুপী সর্বাঙ্গা রসবিসরমিতোজ্জ্বলমোহাক্ষহংসঃ ॥ ৪৪ ॥

বিসর্গশক্তি আছে, ঐ শক্তির নিম্নে প্রকাশমান সহস্রদলপদ্ম বিরাজিত ।  
 উহা পূর্ণচন্দ্রবৎ শুভ্রবর্ণ, অধোবদনে বিকসিত, মনোহর এবং উহার  
 কেশরপুঞ্জ প্রাতঃকালীন সূর্যের ত্রায় দীপ্তিবিশিষ্ট । এই পদ্ম  
 অংগাদি পঞ্চাশদক্ষরাত্মক ও নিত্যসুখস্বরূপ ॥ ৪২ ॥

এই সহস্রদলপদ্মের মধ্যে নিম্নলিখ শব্দের প্রকাশিত আছেন ;  
 তদীয় জ্যোৎস্নাপটল পরমা শোভা সম্পাদন করিতেছে, ঐ চন্দ্রের  
 শ্লিষ্ট সুধারাশি হান্তের ত্রায় শোভিত ; উহার মধ্যে বিদ্যুতের ত্রায়  
 ত্রিকোণযন্ত্র এবং তন্মধ্যে সুরগণের গুরুস্বরূপ আত্মার পরমোত্তম  
 শূন্যস্থল বিরাজিত রহিয়াছে ॥ ৪৩ ॥

ঐ শূন্যস্থল পরম আনন্দভোগের মূল, অতীব সূক্ষ্ম ও পূর্ণ-শব্দরবৎ  
 দীপ্তিবিশিষ্ট ; উহা সমস্তে গোপন রাখা কর্তব্য । আকাশরূপী  
 পরমাত্মস্বরূপ পরমশিব এই স্থানে অগত্হিত আছেন । তিনি  
 পরম আনন্দস্বরূপ ও জীবকুলের মোহাক্ষকার-নাশের একমাত্র  
 কারণ ॥ ৪৪ ॥

সুধাধারাগারং নিরবধি বিমুক্তমতিতরাং,  
 যতেরাঅজ্ঞানং নিশ্চিতি ভগবান্নিশ্চলমভেতঃ ।  
 সমাশ্বে সর্বেশঃ সকলসুখসন্তানলহরী-  
 পরীবাহো হংসঃ পরম্ ইতি নাম্না পরিচিতঃ ॥ ৪৫ ॥  
 শিবস্থানং শৈবা পরমপুরুষং বৈষ্ণবগণা,  
 লপন্তীতি প্রায়ো হরিহরপদং কেচিদপরে ।  
 পদং দেব্যা দেবীচরণধুগলানন্দরসিকা,  
 মুনীন্দ্ৰা অপ্যগ্রে প্রকৃতিপুরুষস্থানমমলম্ ॥ ৪৬ ॥  
 ইদং স্থানং জ্ঞাত্বা নিম্নতনিজ্জিহ্বস্তো নয়বরো,  
 ন ভূয়াৎ সংসারে ক্চিদপি ন বর্হাশ্চভুবনে ।  
 সমগ্রা শক্তিঃ আশ্রয়মমনসন্তস্ত কৃতিনঃ,  
 সদা কর্তুং হর্ন্তুং খগতিরপি বাণী সুবিমলা ॥ ৪৭ ॥

সমস্ত সুখের আশ্রয়স্বরূপ সর্বেশ্বর সেই পরমশিব ঐ সহস্রারপদে  
 থাকিয়া সর্বদা বিমলবুদ্ধি যোগীগণকে সুধাধারা প্রদান পূর্বক আত্ম-  
 জ্ঞান-স্বচ্ছীয় উপদেশ দিতেছেন ॥ ৪৫ ॥

শিবভক্তগণ কর্তৃক ঐ শূন্যস্থান শিবস্থান বলিয়া কথিত । বৈষ্ণবের  
 মতে উহা পরমপুরুষ হরির স্থান, কেহ কেহ হরিহরপদ, দেবীর  
 পাদপদ্ম, ভক্তরা শক্তিস্থান এবং অপর কোন কোন ঋষি উহাকে  
 প্রকৃতিপুরুষের নিশ্চল স্থান বলিয়া বর্ণন করিয়া থাকেন ॥ ৪৬ ॥ \*

এই সহস্রারপদ বিদিত হইয়া চিত্তসংবদ পূর্বক পরমাত্মাতে মন  
 বিলীন করিতে পারিলে স্বর্গ, মর্ত্য বা পাতাল কোন স্থানেই প্রাপ্তি-

\* ফল কথা, সকলেই স্ব স্ব ভীষ্টদেবকে ব্রহ্মস্বরূপ বলিয়া বিবেচনা  
 করেন ; সুতরাং ঐ শূন্যস্থান যে পরমসুখের নিকেতন ও ব্রহ্মের আবাসভূমি,  
 তাহাতে সন্দেহ নাই ।

অত্রান্তে শিশুসূর্যাসোদয়কলা চক্রেণ সা যোড়শী,  
 শুদ্ধা নীরজস্বল্পচন্দ্রশতযাভাগৈকরূপা পরা ।  
 বিদ্যাদামসমান-কোমলতমুনিতে্যাদিতাধোমুখী,  
 পূর্ণানন্দপরম্পরাতিবিগলৎ-পীযুষধারাধরা ॥ ৪৮ ॥  
 নির্কাণাথ্যকলা পরাৎপরতরা সাপ্তে তনুতর্গতা,  
 কেশাগ্রস্ত সহস্রধা বিভজিতশ্চৈকাংশরূপা সতী ।  
 ভূতানামধিদেবতং তগবতী নিত্যপ্রবোধোদয়া,  
 চন্দ্রাঙ্কিমসমানভঙ্গুরবতী সর্কার্কতুলাপ্রভা ॥ ৪৯ ॥

হস্তগতি হয় না, সংসারে এই যোগীকে আর পুনর্বার দেহধারণ  
 করিতে হয় না, সেই নিয়ন্তমনা কৃতী ব্যক্তি নির্মলশক্তি লাভ করিয়া  
 থাকেন ; সৃষ্টিস্থিতি-সংহারে তাঁহাৎ দক্ষতা জন্মে, তিনি আকাশভ্রমণের  
 শক্তি লাভ করেন এবং বিমলা সরস্বতী নিয়ত তদীয় মুখে বিরাজ  
 করেন অর্থাৎ তাঁহার বাক্‌গিচ্ছলাভ হয় ॥ ৪৭ ॥

এই স্থানে তরুণ-অরুণবর্ণা, পারিশুদ্ধা, মুণালতঙ্কর শতাংশের  
 একাংশবৎ স্থূল্য, বিদ্যাদামবৎ দীপ্তিমতী অমানায়ী কোমলচক্রেয়  
 যোড়শী কলা বিভ্রমান আছে । তাহা সতত প্রকাশমানা ও অধোমুখী ।  
 উহা হইতে নিরন্তর পূর্ণানন্দ-সন্দোহপূর্ণ সুধাধারা বিগলিত  
 হইতেছে ॥ ৪৮ ॥

এই অমানায়ী চন্দ্রকলার অভ্যন্তরভাগে একগাছি কেশের  
 সহস্রাংশের একাংশ-পরিমিতা, পরাৎপরতরা, নির্কাণনায়ী কলা  
 বিভ্রমান আছেন । তিনি সর্কভূতের দেবতারূপিণী ও বড়ৈষ্য-  
 সম্পন্ন । তাঁহারই ক্ষুরে নিত্য তদ্বজ্জান সজ্জাত হয় । উহার  
 আকৃতি অর্দ্ধচন্দ্রবৎ এবং প্রভা স্বাদশাদিত্যের ত্যায় । ইহাই মহা-  
 কুণ্ডলিনী নামে পরিকীৰ্ত্তিত ॥ ৪৯ ॥

এতস্মা মধ্যদেশে বিলসতি পরমাপূর্বনির্কাণশক্তিঃ,  
 কোট্যাদিত্য-প্রকাশা ত্রিভুবনজননী কোটিভাগৈকরূপা ।  
 কেশাগ্রস্তাতিগুহা (সূক্ষ্মা) নিরবধি বিলসৎ প্রেমধারাদধরা সা,  
 সর্কেষাং জীবভূতা মুনিমনসি মুদা তদ্ব্যবোধং বহন্তী ॥ ৫০ ॥  
 তস্মা মধ্যান্তরালে শিবপদমমলং শাস্বতং যোগিগম্যং,  
 নিত্যানন্দাভিধানং সকলকুলপদং শুদ্ধবোধপ্রকাশম্ ( স্বরূপম্ ) ।  
 কেচিদব্রজাভিধানং পদমিতি সুধিয়ো বৈষ্ণবাস্তল্লপন্তি,  
 কেচিৎ হংসাখ্যমেতৎ কিমপি সুকৃতিনো মোক্ষবদ্ভ্যপ্রকাশম্ ॥ ৫১ ॥  
 হৃদ্যারৈশৈব দেবীং যমনিয়মসমাত্ম্যাসশীলঃ সশীলো,  
 জ্ঞাত্বা শ্রীনাথবক্ত্রাৎ ক্রমমপি চ মহামোক্ষবদ্ভ্যপ্রকাশম্ ।  
 ব্রহ্মধারস্ত মধ্যে বিরচয়তু সতাং শুদ্ধবুদ্ধিপ্রভাবো,  
 ভিত্ত্বা তল্লিঙ্গরূপং পবনদহনয়োরাক্রমেণৈব তপ্তাম্ ( শুণ্ডম্ ) ॥ ৫২ ॥

এই নির্কাণশক্তির অত্যন্তরূপে পরমাশ্চর্য্য নির্কাণশক্তি  
 বিরাজিতা আছেন । তিনি কেশাগ্রের কোটি অংশের একাংশবৎ  
 সূক্ষ্মা, কোটি সূর্য্যবৎ তেজোময়ী এবং অতিগুহা । ( একমাত্র সাধক  
 ব্যতীত অন্যের জ্ঞেয় নছেন ) ইনিই ত্রিলোক-প্রসবিত্রী ও সর্ব-  
 জীবের প্রাণস্বরূপা । ইনি নিরন্তর প্রেমসুধা ক্ষরণ করিতেছেন  
 এবং ইনিই সাধকহৃদয়ে শুদ্ধজ্ঞানের উদয় করিয়া দেন ॥ ৫০ ॥

এই নির্কাণ-শক্তির মধ্যস্থলে যোগিজনজ্ঞেয়, বিশুদ্ধ, নিত্য  
 নিত্যানন্দনামা সর্বশক্তির আশ্রয়স্থলস্বরূপ, বিশুদ্ধতত্ত্বজ্ঞানদাতা  
 শিবস্থান বিद्यমান আছে । কোন কোন বিচক্ষণ ব্যক্তি ইহাকে  
 ব্রহ্মপদ, বৈষ্ণবরা বিষ্ণুপদ, কেহ কেহ পরমহংসাখ্যপদ এবং তেজস্বী  
 পুণ্যকর্মাগণ অত্যশ্চর্য্য মোক্ষপদের স্বরূপে বর্ণন করিয়া  
 থাকেন ॥ ৫১ ॥

আধারপদস্থা প্রসূপ্তা কুলকুণ্ডলিনীকে কি প্রকারে প্রবোধিত

ভিত্তা লিঙ্গত্রয়ং তৎ পরমরসশিবে মোক্ষ- ( স্মৃ ) ধ্যায়ি প্রদীপ্তে.

সা দেবী শুদ্ধসত্ত্বা তড়িদিব বিলসন্ত্তরুপস্বরূপা ।

ব্রহ্মাখ্যায়্যাঃ শিবায়াঃ সকলসরসিজে প্রাপ্য দেদীপ্যতে তৎ,

মোক্ষানন্দস্বরূপং ঘটয়তি সহসা স্মৃতাং লক্ষণেন ॥ ৫৩ ॥

নীত্বা তাং কুলকুণ্ডলীং নবরসাং জীবেন সার্বং সুধী-

র্মোক্ষে ধামনি শুদ্ধপদ্মসদনে নৈবে পরে স্বামিনি ।

ধ্যায়ৈর্দিষ্টফলপ্রদাং ভগবতীং চৈতন্তরূপাং পরাং,

যোগীশো গুরুপাদপদ্যুগলজলদ্বী সমাধৌ যতঃ ॥ ৫৪ ॥

করিয়া মন্তকস্থ সহস্রারে আনয়ন পূর্বক তদ্বিগলিত সুধারসপানে  
আপ্যায়িতা করিবে, তাহাই কথিত হইতেছে।—স্ববুদ্ধি স্বম-  
নিয়মাত্ম্যামল শীলবান্ যোগী গুরুদেবপ্রমুখাং শরীরাভ্যন্তরস্থ ঘট-  
চক্রবিবরণ জ্ঞাত হইয়া এবং কুণ্ডলীশক্তির উত্থাপন ও ঘটচক্রমধ্যে  
মুক্তিমার্গপ্রকাশক তদীয় ভ্রমণক্রম পরিজ্ঞাত হইয়া, বায়ু ও দেহাগ্নি-  
সহযোগে হস্তার দ্বারা কুলকুণ্ডলিনীকে উত্তোলিত ও প্রবোধিত  
করিয়া, মূলধারকমলস্থ লিঙ্গকে \* ভেদ পূর্বক স্মৃষ্টির অধোবদন ব্রহ্ম-  
দ্বার † দিয়া কুণ্ডলিনীকে প্রবেশ করাইয়া ঘটচক্রে ভ্রমণ করিবে ॥ ৫২ ॥

সেই তড়িৎ দীপ্তিমতী, তন্ত্বরূপিণী, স্মৃতা, শুদ্ধসত্ত্বা কুণ্ডলিনী দেবী  
ব্রহ্মনাভীর অভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হইয়া মূলধারস্থ স্বঃস্তূলিঙ্গ, অনাহত-  
নামক বাণলিঙ্গ এবং আভ্যাপদস্থ ইত্তরলিঙ্গ ভেদপূর্বক ঘটচক্রে ভ্রমণ  
করিয়া পরিশেষে মন্তকস্থ সহস্রারস্থিত প্রজ্জলিত স্মৃদ্ধধামে  
পরমরসপ্রদ পরমশিব সহ সঙ্গত হইয়া দীপ্তি প্রাপ্ত হন । এই স্থলে  
সঙ্গত হইলেই অনির্কচনীকরূপে মোক্ষানন্দ জন্মাইয়া থাকেন ॥ ৫৩ ॥

সমাধিনিষ্ঠ, গুরুচরণাজ্ঞাপ্রয়ী, বিচক্ষণ ব্যক্তি নবরসবিশিষ্টা কুল-

\* স্বয়ন্তূলিঙ্গ অর্থাৎ কুণ্ডলিনী যাহাকে সার্ব-ত্রিবেষ্টনে অবলম্বন করিয়া  
রহিয়াছেন ।

† যে দ্বারেব নিকট কুণ্ডলিনীব বদনদেশ, তাহাবই নাম ব্রহ্মদ্বার ।

লাক্ষ্যভং পরমামৃতং পরশিবাং পীত্বা ততঃ কুণ্ডলী,  
পূর্ণানন্দমহোদয়াং কুলপদ্যামূল্যে বিশেষে স্মরয়ী ।  
তদ্বিব্যামৃতধারয়ী স্থিরমতিঃ সত্ত্বপ্নয়েদৈবতং,  
যোগী যোগপরম্পরাবিদিতয়া ব্রহ্মাণ্ডভাণ্ডস্থিতম্ ॥ ৫৫ ॥

জ্ঞাত্বৈতৎ ক্রমমুত্তমং যতমন্য যোগী সমাধৌ যুতঃ, \*  
শ্রীদীক্ষাণ্ডরূপাদপদ্ধতুগলামোদপ্রবাহোদয়াং ।  
সংসারে ন হি অন্ততে ন হি কদা সংক্ষয়তে সংক্ষয়ে,  
পূর্ণানন্দপরম্পরা-প্রমুদিতঃ শান্তঃ সতামগ্রীঃ ॥ ৫৬ ॥

কুণ্ডলিনীকে জীবাগ্নার সহিত সহস্রারকমলস্থ অত্যুত্তম মোক্ষস্থানে  
নিজপতি শিবসমীপে লইয়া গিয়া তাঁহাকে ভগবতী পরাংপর্য চৈতন্ত-  
রূপিনী ইষ্টপ্রদায়িনী জ্ঞানে ধ্যান করিবেন ॥ ৫৪ ॥

তৎপরে যখন কুলকুণ্ডলিনী সহস্রনলপদ্যস্থ পরমশিব হইতে  
বিগলিত লাক্ষ্যরসাত পরমামৃতপানে পূর্ণানন্দিত হন, তৎকালে  
আবার ব্রহ্মনাড়ী দিয়া কুলপদ্যমূলস্থ (মূলধারস্থিত) অয়তুলিভের  
বদন-সন্নিধানে প্রবিষ্ট হন (তখনই সাধক কুলকুণ্ডলিনীকে মূলধারে-  
লইয়া যাইবেন) । তৎকালে যোগী স্থিরবুদ্ধি হইয়া সেই দিব্য পৌষ-  
ধারার কিঞ্চিৎ প্রীতিচক্রস্থ দেবদেবীকে প্রদান করত চক্রে চক্রে যোগ-  
পরম্পরাসাধন দ্বারা ব্রহ্মাণ্ডভাণ্ডস্থ নিখিল দেবতাদিগকে তৃপ্ত করিবেন ।  
(এই দেহই ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড বলিয়া যোগিগণ কর্তৃক কথিত) ॥ ৫৫ ॥

গুরুচরণকমলে আনন্দপ্রবাহ ধাবিত হইলে অর্থাৎ ভক্তিমান  
হইয়া যোগী যৎকালে এই ষট্চক্রভেদের উক্ত প্রণালী বিদিত হইয়া  
সংযতচিত্তে সমাধিনিষ্ঠ হন, তৎকালে তাঁহাকে আর পুনরায় সংসারে  
দেহধারণ করিতে হয় না, প্রলয়কালেও তাঁহার বিনাশ নাই ।



যোহীতে নিশিসন্ধ্যারোহণ দিবা যোগী স্বভাবস্থিতো,

মোক্ষজ্ঞান-নিদানমেতদমলং শুদ্ধং সুশুদ্ধং ক্রমম্ । \*

শ্রীমৎসদগুরুপাদপদ্মযুগলালম্বী স্বতাস্তর্জনা-

স্তস্তাবশ্রমভীষ্টদৈবতপদে চেতো নরীনৃত্যতে ॥ ৫৭ ॥

ইতি শ্রীমৎপরমহংস-পূর্ণানন্দবিরচিতং ষট্চক্রনিরূপণম্ ॥

তৎকালে সেহ সাধুপ্রবব পূর্ণানন্দ-পরম্পরা ভোগ করিতে করিতে  
ব্রাহ্মী মুক্তি প্রাপ্ত হইয়া শান্তিলাভ করেন ॥ ৫৬ ॥

যে যোগী স্বভাবস্থ হইয়া শ্রীগুরুদেবের চরণকমলযুগল অবলম্বন  
করত সংযতচিত্তে কি ব্রাহ্মি, কি সন্ধ্যা, কি দিবা, সর্বদা মোক্ষজ্ঞানের  
কাংক্ষারূপ এই পবিত্রে ষট্চক্রভেদক্রম পাঠ করেন, তদীয় চিত্ত  
নিঃসন্দেহ অভীষ্টদৈবতার চরণে অতীব নৃত্য করিতে থাকে অর্থাৎ  
তিনি অভীষ্ট-দেবসাক্ষাৎকার লাভ করিয়া থাকেন এবং ধর্ম, অর্থ,  
কাম, ও মোক্ষ, এই চতুর্কর্গই প্রাপ্ত হন ॥ ৫৭ ॥

ইতি ষট্চক্রনিরূপণ সম্পূর্ণ ।

\* শুদ্ধঞ্চ শুভং পবমিতি পাঠান্তরম্ ।

# অষ্টাবক্র-সংহিতা

## প্রথম-প্রকরণম্

### আত্মানুভব

#### জনক উবাচ

কথং জ্ঞানমবাপ্নোতি কথং মুক্তির্ভবিষ্যতি ।

বৈরাগ্যঞ্চ কথং প্রাপ্যমেতৎ স্বং ব্রুহি মে প্রভো ॥ ১ ॥

#### অষ্টাবক্র উবাচ

মুক্তিমিচ্ছসি চেত্তাত্ত বিস্ময়ান্ বিসবস্ত্যজ ।

কমার্জবদয়াতোষসত্যং পীযুষংস্তুজ ॥ ২ ॥

ন পৃথ্বী ন জলং নাগ্নির্ন বায়ুর্দোর্ন বা ভবান্ ।

এবাং সাক্ষিণমাখ্যানং চিত্রণং বিদ্ধি মুক্তয়ে ॥ ৩ ॥

---

কোন সময়ে রাজষি জনক মহামুনি অষ্টাবক্রকে সংশোধন পূর্বক জিজ্ঞাসা করিলেন—হে প্রভো । কিরূপে প্রকৃত জ্ঞান প্রাপ্ত হওয়া যায়, কি উপায়েই বা মোক্ষলাভ হইতে পারে এবং কোন্ উপায় দ্বারাই বা হৃদয়ক্ষেত্রে বৈরাগ্যের সঞ্চার হয়, কৃপা করিয়া তাহা বর্ণন করুন ॥ ১ ॥

অষ্টাবক্র বলিলেন, হে তাত্ত ! মুক্তির বাসনা হইলে বিস-সদৃশ বিষয়বাসনা পরিত্যাগ কর এবং কম্ভা, সরলতা, দয়া, সন্তোষ ও সত্য, এই সকলকে অমৃততুল্য বিবেচনা কর ॥ ২ ॥

আত্মা পৃথিবী নহে, জল নহে, অগ্নি নহে, বায়ু নহে, আকাশ নহে, ভূমিও অর্থাৎ এই দেহও আত্মা নহে; আত্মাকে এই

যদি দেহং পৃথক্কৃত্য চিত্তি বিশ্রাম্য তিষ্ঠসি ।  
 অধুনৈব সুখী শাস্তো বন্ধনমুক্তো ভবিষ্যসি ॥ ৪ ॥  
 ন ত্বং বিপ্রাদিকো বর্ণো নাত্মন্যী নাক্ষগোচরঃ ।  
 অগদ্যোহসি নিরাকারো বিশ্বসাক্ষী সুখী তব ॥ ৫ ॥  
 ধর্মাধর্মো মুখং দুঃখং মানসানি ন তে বিভো ।  
 ন কৰ্ত্তাসি ন ভোক্তাসি মুক্ত এবাসি সৰ্বদা ॥ ৬ ॥  
 একো দ্রষ্টাসি সৰ্বত্র মুক্তপ্রায়োহসি সৰ্বদা ।  
 অন্নমেব হি তে বন্ধো দ্রষ্টারং পশুগীতরম্ ॥ ৭ ॥  
 অহংকর্ত্তেত্যহংমান-মহাকৃষ্ণা-দংশিতঃ ।  
 নাহং কৰ্ত্তেতি বিশ্বাসাহমৃতং পীত্বা সুখী তব ॥ ৮ ॥

সকলের সাক্ষিস্বরূপ চিন্ময় বলিয়া জানিবে। এইরূপ বিদিত হইতে পারিলেই মোক্ষলাভ হয়। তুমি যদি এই দেহ আত্মা হইতে পৃথক্ বিবেচনা করিয়া সেই চিন্ময়ে অবস্থান করিতে পার, তবে শীঘ্রই নিশ্চয় সুখী, শান্ত ও বন্ধনমুক্ত হইতে সমর্থ হইবে ॥ ৩—৪ ॥

তুমি বিপ্রাদি বর্ণমধ্যে কোন বর্ণই নহ, তুমি ব্রহ্মচর্য্য প্রভৃতি কোন আশ্রমই নহ, তুমি ইন্দ্রিয়সমূহের অগোচর; তুমি অগদ্য, নিরাকার ও বিশ্বের সাক্ষিস্বরূপ; হে তাত! এংবিধ জ্ঞানলাভে সমর্থ হইলেই প্রকৃত সুখী হইতে পারিবে ॥ ৫ ॥

হে বিভো! তুমি ধর্ম, অধর্ম, মুখ, দুঃখ, এই সকল চিন্তাধর্ম্মে অলিপ্ত। তুমি কৰ্ত্তা বা ভোক্তা কিছুই নহ; তুমি সৰ্বদা মুক্তস্বরূপ ॥ ৬ ॥

তুমি এক অর্থাৎ অদ্বিতীয়, তুমি যে নিজেকে সৰ্ব্বসাক্ষিস্বরূপ বিবেচনা না করিয়া অল্পবিধ চিন্তা করিতেছ, ইহা তোমার পক্ষে বন্ধনস্বরূপ সন্দেহ নাই ॥ ৭ ॥

“আমিহু কৰ্ত্তা” এই প্রকার অহঙ্কারাভিমানস্বরূপ মহাকাশভূজ

একো বিপুলবোধোহহমিতি নিশ্চয়বহির্না ।  
 প্রজ্ঞাল্য জ্ঞানগহনং বীতশোকঃ সুখী ভব ॥ ৯ ॥  
 যত্র বিশ্বমিদং তাত্তি কল্লিতং রজ্জুসর্পবৎ ।  
 আনন্দঃ পরমানন্দঃ স বোধস্তং সুখী ভব ॥ ১০ ॥  
 মুক্ত্যভিমানী মুক্তো হি বদ্ধো বদ্ধাভিমান্যপি ।  
 কিংবদন্তীতি সত্যোরং যা মতিঃ সা গতির্ভবেৎ ॥ ১১ ॥  
 আত্মা সাক্ষী বিভূঃ পূর্ণ একো মুক্তশ্চিদাক্রিয়ঃ ।  
 অগমো নিস্পৃহঃ শাস্তো ভ্রমাৎ সংসারবানিব ॥ ১২ ॥  
 কূটস্থং বোধমবৈতমাশ্রয়ানং পরিভাংস্ব ।  
 আত্মাসৌহর্যং ভ্রমং মুক্তা বাহ্যভাবমথাস্তরম্ ॥ ১৩ ॥

কর্তৃক তুমি দংশিত হইয়াছ, সুতরাং “আমি কর্তা নহি” এইরূপ  
 বিশ্বাসামৃত পানপূর্বক সুখী হও ॥ ৮ ॥

“আমি একাকী ও বিপুলজ্ঞানস্বরূপ,” এইরূপ নিশ্চয়বহি দ্বারা  
 অজ্ঞানরূপ বন ভয়াভূত করিয়া বীতশোক ও সুখী হও ॥ ৯ ॥

রজ্জুবিষয়ে সর্পভ্রমের ত্রায় বাহাতে এই অখিল বিশ্ব কল্লিত হইয়া  
 থাকে, তাঁহাকে আনন্দময়, পরমানন্দস্বরূপ জ্ঞান করত সুখী হও ॥ ১০ ॥

যিনি মুক্তিবিশয়ে অভিমানী অর্থাৎ বাহ্য মুক্তিলভের ইচ্ছা  
 আছে, তাঁহাকেই মুক্ত এবং যিনি বদ্ধাভিমানী অর্থাৎ সংসারে সংলিপ্ত  
 থাকিতে বাসনা করেন, তাঁহাকেই বদ্ধ বলে, এইরূপ জনশ্রুতি  
 আছে। ফলতঃ বাহ্য যেরূপ বুদ্ধি, তাঁহার সেইরূপ গতি হয়;  
 ( বাহ্য যেরূপ ভাবনা, তাঁহার সিদ্ধিও সেইরূপ হয় ) ॥ ১১ ॥

আত্মা সমস্তেরই সাক্ষিস্বরূপ, বিভূ ( সর্বব্যাপী ), পূর্ণ  
 ( সর্বৈশ্বর্যযুক্ত ), এক ( অদ্বিতীয় ), মুক্ত ( নির্লিপ্ত ), চিৎস্বরূপ,  
 অক্রিয়, অগম, নৃহা-শূন্য ও শাস্ত, ভ্রমবশতঃ তাঁহাকে সংসারবান্  
 বলিয়া বোধ হয় ॥ ১২ ॥

তুমি আত্মাকে কূটস্থ, জ্ঞানস্বরূপ, অদ্বিতীয় বলিয়া জানিবে।

দেহাভিমানপাশেন চিরং বদ্ধোহসি পুত্রক ।  
 বোধোহং জ্ঞানধড়গন তন্নিরুত্যা সুখী ভব ॥ ১৪ ॥  
 নিঃসঙ্গো নিষ্ক্রিয়োহসি ত্বং স্বপ্রকাশো নিরঞ্জনঃ ।  
 অয়মেব হি তে বন্ধঃ সমাধিমহুতিষ্ঠসি ॥ ১৫ ॥  
 ত্বয়া ব্যাপ্তমিদং বিশ্বং ত্বম্মি প্রোক্তং যথার্থতঃ ।  
 শুদ্ধবুদ্ধস্বরূপস্তং মাগমঃ ক্ষুদ্রচিত্ততাম্ ॥ ১৬ ॥  
 নিরপেক্ষো নির্বিকারো নির্ভয়ঃ শীতলাশয়ঃ ।  
 অগাধবুদ্ধিরক্ষুর্জ্ঞো ভব চিন্মাত্রাবাসনঃ ॥ ১৭ ॥

অথ সংগ্রহশ্লোকঃ

সাকারমন্তং বিদ্ধি নিরাকারস্ত নিশ্চলম্ ।  
 এতত্তত্ত্বোপদেশেন ন পুনর্ভবসম্ভবঃ ॥ ১৮ ॥

তুমি অহঙ্কার পরিত্যাগ করিয়া “আমার শরীরাদি” এই বাহ্য-পদার্থ-  
 বিষয়ক চিন্তা এবং “আমি সুখী, আমি দুঃখী” ইত্যাদি পদার্থবিষয়ক  
 চিন্তা পরিত্যাগ কর ॥ ১৩ ॥

হে তাত ! তুমি দেহাভিমানরূপ পাশ দ্বারা চিরবদ্ধ রহিয়াছ ।  
 “আমিই জ্ঞানস্বরূপ” এইরূপ জ্ঞানধড়গ দ্বারা ঐ পাশ ছেদনপূর্বক  
 প্রকৃত সুখী হও ॥ ১৪ ॥

তুমি অসঙ্গ (সর্বসঙ্গপরিত্যাগী), অক্রিয় (ক্রিয়াতীত), আত্মপ্রকাশ  
 ও নিরঞ্জন ; অতএব তুমি যে সমাধির ভক্ত্য বাসনা করিতেছ, উহাই  
 তোমার বন্ধন । তোমা কর্তৃক জগৎ পরিব্যাপ্ত রহিয়াছে এবং নিখিল  
 পদার্থ তোমাতেই বর্তমান রহিয়াছে ; তুমি শুদ্ধবুদ্ধস্বরূপ ; অতএব  
 নীচ-চিন্তিতা ত্যাগ কর ॥ ১৫-১৬ ॥

তুমি নিরপেক্ষ, নির্বিকার, নির্ভয়, সদাশয়, অগাধবুদ্ধি, ক্ষোভ-  
 বর্জিত এবং চিন্মাত্রাবাসনাশীল হও ॥ ১৭ ॥

বিশ্বময় সমস্ত সাকার পদার্থ মিথ্যা এবং নিরাকার আত্মতত্ত্বই  
 সত্য ; এইরূপ তত্ত্বোপদেশ দ্বারা পুনর্জন্ম ধ্বংস হয় অর্থাৎ যে ব্যক্তি

ষষ্ঠেবাদর্শমধ্যস্থে রূপেহন্তঃ পরিতপ্ত সঃ ।

তৃত্বৈবাস্মিন্ শরীরেহন্তঃ পরিতঃ পরমেশ্বরঃ ॥ ১৯ ॥

এবং সর্বগতং ব্যোম বহিঃস্বৰ্থা ঘটে ।

নিত্যং নিরন্তরং ব্রহ্ম সর্বভূতগণে তথা ॥ ২০ ॥

( ইতি সংগ্রহশ্লোকাঃ )

ইত্যাত্মানুভবোপদেশো নাম প্রথমপ্রকরণম্ ॥ ১ ॥

## দ্বিতীয় প্রকরণম্

আত্মানুভবোল্লাস

অহো নিরঞ্জনঃ শাস্তো বোধোহয়ং প্রকৃতেঃ পরঃ ।

এতাবন্তমহং কালং মোহেনৈব বিভৃষিতঃ ॥ ১ ॥

এইরূপ তত্ত্বোপদেশ প্রাপ্ত হইয়াছেন, তাঁহাকে আর পুনরায় শরীরধারণ করিতে হয় না ॥ ১৮ ॥

আদর্শমধ্যস্থিত পদার্থের প্রতিকৃতি যেমন অভ্যন্তরে ও বাহিরে দুই দিকেই প্রতিবিম্বিত হয়, সেইরূপ পরমেশ্বরও আশিগণের গেমুকুণ্ডে প্রতিবিম্বিত হইয়া মধ্য ও বাহিরে নিরন্তর বিরাজ করিতেছেন ॥ ১৯ ॥

সর্বগত আকাশ যেমন ঘটের অভ্যন্তরে ও বহির্ভাগে বর্তমান থাকে, সেইরূপ পরব্রহ্মও নিরন্তর নিখিল ভূতের অন্তরে ও বাহিরে অধিষ্ঠিত রহিয়াছেন ॥ ২০ ॥

ইতি আত্মানুভবোপদেশ নামক প্রথম প্রকরণ সম্পূর্ণ ।

অহো! আমি নিরঞ্জন, শাস্ত, নিত্যজ্ঞানস্বরূপ ও প্রকৃতি হইতে অতীত । আমি এতদিন মোহজালে বদ্ধ হইয়াছিলাম ॥১॥

যথা প্রকাশয়াম্যেকো দেহমেনং তথা জগৎ ।

অতো মম জগৎ সৰ্ব্বমথবা চ ন কিঞ্চন ॥ ২ ॥

সশরীরমহো বিশ্বং পরিত্যজ্য মন্যধুনা ।

কুতশ্চিৎ কৌশলানেনৈব পরমাত্মা বিলোক্যতে ॥ ৩ ॥

যথা ন তোম্মতো ভিন্নান্তরঙ্গাঃ কেনবুদ্ধদাঃ ।

আত্মানো ন তথা ভিন্নং বিশ্বমাত্মাবিনির্গতম্ ॥ ৪ ॥

তত্ত্বমাত্মো ভবেদেব পটৌ দৃষ্টদ্বিচারিতঃ ।

আত্মতত্ত্বাত্মমেবেদং তদ্বদ্বিশ্বং বিচারিতম্ ॥ ৫ ॥

যথৈবেক্ষুরসে কপ্তা তেন ব্যাপ্তৈব শৰ্করা ।

তথা বিশ্বং ময়ি কপ্তং ময়া ব্যাপ্তং নিরন্তরম্ ॥ ৬ ॥

একমাত্র আমিই ( আত্মাই ) যেহেতু এই দেহ প্রকাশ করিতেছি, সেইরূপ এই জগতের সকল পদার্থই আমা কর্তৃক উৎপাদিত হইয়াছে ; সুতরাং নিখিল পদার্থেই আমি বর্তমান রহিয়াছি, অথচ কিছুতেই সংলিপ্ত নহি ॥ ২ ॥

অহো ! অধুনা আমি এই শরীর ও বিশ্ব ত্যাগ করিয়া শাস্ত্রাচার্যোপদেশলব্ধ কৌশলে পরমাত্মার সাক্ষাৎলাভ করিতেছি ॥ ৩ ॥

জলসমুত্ত তরঙ্গ, কেন, বুদ্ধ ইত্যাদি যেমন জল হইতে ভিন্ন নহে, সেইরূপ আত্মা হইতে সমুদ্ভূত এই বিশ্বও আত্মা হইতে পৃথক নহে ॥ ৪ ॥

সূত্র যেমন বস্ত্রের শ্রেষ্ঠ কারণ, তদ্রূপ আত্মাও এই জগতের একমাত্র শ্রেষ্ঠ হেতু, ইহাতে সন্দেহ নাই ॥ ৫ ॥

যেহেতু ইক্ষুরসে শৰ্করা ও শৰ্করাতে ইক্ষুরসের অংশ পরিব্যাপ্ত থাকে, সেইরূপ আমাতে ( আত্মাতে ) বিশ্ব ও বিস্বে আত্মা পরম্পর সৰ্ব্বদা লিপ্ত রহিয়াছে ॥ ৬ ॥

আত্মজ্ঞানাজ্জগদ্ধাতি আত্মজ্ঞানায় ভাসতে ।  
 রজ্জ্ঞানাদহির্ভাতি তজ্জ্ঞানাদ্ভাগতে ন হি ॥ ৭ ॥  
 প্রকাশো মে নিজঃ রূপং নাতিরিক্তোহস্মাহং ততঃ ।  
 বদা প্রকাশতে বিশ্বং তদাহং ভাস এব হি ॥ ৮ ॥  
 অহো বিকলিতং বিশ্বং অজ্ঞানায়ি ভাসতে ।  
 রূপাং শুভো ফণী রজ্জ্বো বারি সূর্য্যকরে বধা ॥ ৯ ॥  
 মন্তো বিনির্গতং বিশ্বং মথ্যেব লয়মেবাতি ।  
 মুদি কুন্তো জলে বীচিঃ কনকে কটকং বধা ॥ ১০ ॥  
 অহো অহং নমো মথং বিনাশো নাস্তি যন্ত মে ।  
 ব্রহ্মাদিত্যপৰ্য্যন্তজগন্নাশেহপি তিষ্ঠতঃ ॥ ১১ ॥

১ জ্জুতে যেমন সর্পভ্রম জন্মে, আবার ভ্রম দূর হইলে যেমন সেই  
 ভ্রম বিনষ্ট হয়, সেইরূপ আত্মজ্ঞানের প্রকাশ না হইলে এই পদার্থকে  
 জগৎ বলিয়া ভ্রম হয় । যে সমস্ত পুরুষ আত্মজ্ঞানী, তাহাদিগের পক্ষে  
 সমস্তই তুচ্ছ ॥ ৭ ॥

আমার নিজরূপ প্রকাশমান হইতেছে, আমি মদীয় নিজরূপ  
 হইতে অতিরিক্ত রূপ ধারণ করি না, আত্মাই জগৎ ; সুতরাং যখন  
 বিশ্ব পরিদৃশ্যমান, তখন আমিও যে প্রকাশমান, তাহাতে আর  
 সংশয় কি ? যেমন শুক্লিতে রৌপ্য, ১ জ্জুতে সর্প এবং সূর্য্যরশ্মিতে  
 জল বলিয়া ভ্রম জন্মে, সেইরূপ অজ্ঞানহেতুই লোকে আমাকে  
 ( আত্মাকে ) জগৎ জ্ঞান করিয়া ভ্রমমোহিত হইয়া থাকে ॥ ৮-৯ ॥

যে রূপ কুন্তলকল মৃন্তিকা হইতে প্রস্তুত, তরঙ্গ জল হইতে  
 সমুদ্ভূত এবং কটকাদি অলঙ্কার স্বর্ণ দ্বারা গঠিত হইয়াও পুনরায় স্বীয়  
 স্বীয় কারণেই লয় প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ এই জগৎ আমা হইতে নির্মিত  
 হইয়া পরিণামে আমাতেই লয় প্রাপ্ত হইবে সন্দেহ নাই ॥ ১০ ॥

অহো ! আমি অবিনাশী ; ব্রহ্ম হইতে শুধু পর্য্যন্ত জগতের



অহো অহং নমো মহ্যমেকোহহং দেহবানপি ।

কচিন্ন গন্তা নাগন্তা ব্যাপ্য বিশ্বমবস্থিতঃ ॥ ১২ ॥

অহো অহং নমো মহ্যং দক্ষো নাস্তীহ মৎসমঃ ।

অসংস্পৃশ্য-শরীরেণ যেন বিশ্বং চিরং যুতম্ ॥ ১৩ ॥

অহো অহং নমো মহ্যং যন্ত মে নাস্তি কিঞ্চন ।

অথবা যন্ত মে সর্বং যদ্বাঙ্মনসগোচরম্ ॥ ১৪ ॥

জ্ঞানং জ্ঞেয়ং তথা জ্ঞাতা ত্রিতয়ং নাস্তি বাস্তবম্ ।

অজ্ঞানান্ধাতি যত্রেদং সোহহমস্মি নিরঞ্জনঃ ॥ ১৫ ॥

বৈতমূলমহো দুঃখং নাশ্রুতস্ত্রাস্তি ভেষজম্ ।

দৃশ্যমেতন্ম বা সর্বং একোহহং চিদ্রসোহমলঃ ॥ ১৬ ॥

সমস্ত পদার্থ ধ্বংস হইলেও আমি বর্তমান থাকিব, স্মৃতরাং আমাকেই আমি নমস্কার করি ॥ ১১ ॥

অহো! আমি শরীর ধারণ করিয়াও একাকী অধিষ্ঠিত রহিয়াছি । আমার যাতায়াতের কোন বিশেষ স্থান নির্দিষ্ট নাই, অথচ আমি সমস্ত বিশ্বে ব্যাপ্ত হইয়া অবস্থান করিতেছি; স্মৃতরাং আমাকেই আমি নমস্কার করি ॥ ১২ ॥

অহো! আমার জ্ঞান দক্ষ অথু কাহাকেও পরিলক্ষিত হয় না; কেন না, আমি শরীর দ্বারা স্পর্শ না করিয়াও এই অনন্ত বিশ্বকে চিরকাল ধারণ করিয়া রহিয়াছি; অতএব আমাকে নমস্কার ॥ ১৩ ॥

অহো! কোন বিষয়েই আমার বাসনা নাই, অথচ বাক্য এবং মনের অধিকৃত সমস্ত বস্তুই আমার; অতএব আমাকে নমস্কার ॥ ১৪ ॥

কি জ্ঞান, কি জ্ঞেয়, কি জ্ঞাতা, এই ত্রিতয়ের বাস্তবিক কিছুই বিদ্যমানতা নাই। মোহবশতঃ ষাঁহাকে এই পদার্থত্রিতয় হইতে পৃথক্ বলিয়া কল্পিত হইতেছে, আমাকেই সেই পুরুষশ্রেষ্ঠ নিরঞ্জন বলিয়া জানিবে ॥ ১৫ ॥

ভেদাভেদজ্ঞানই দুঃখের একমাত্র আদিকারণ; অদ্বৈতজ্ঞান ভিন্ন

বোধরূপোহহমজ্ঞানাদুপাধিঃ কল্পিতো ময়া ।  
 এবং বিমূষতো নিত্যং নিক্লিকল্পে স্থিতির্মম ॥ ১৭ ॥  
 অহো ময়ি স্থিতং বিশ্বং বস্ত্ততো ন ময়ি স্থিতম্ ।  
 ন মে বন্ধোহস্তি মোক্ষো বা ত্রাস্তিঃ শ্রান্তো নিরাশ্রয়ঃ ॥ ১৮ ॥  
 সশরীরমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদপি নিশ্চিতম্ ।  
 শুদ্ধশিখ্যাত্র আত্মা চ তৎ কথং কল্পনাধুনা ॥ ১৯ ॥  
 শরীরং স্বর্গনরকৌ বন্ধমোক্ষৌ ভয়ং তথা ।  
 কল্পনামাত্রমেবৈতৎ কিং মে কার্য্যং চিদায়নঃ ॥ ২০ ॥

তাহা দূরীভূত হওয়ার অত্র কোনরূপ ঔষধ লক্ষিত হয় না ।  
 পরিদৃষ্টমান সমস্ত বস্ত্তই মিথ্যা, একমাত্র আমিই বিত্ত্ব ও  
 চিন্ময় ॥ ১৬ ॥

আমি বিত্ত্বজ্ঞানস্বরূপ, মোহহেতুই নানারূপ উপাধি আমাতে  
 কল্পিত হইতেছে ; আমি নিত্য ; স্মৃতরাং বিকল্পরহিত ব্রহ্মেই আমার  
 মন চিরদিন অধিষ্ঠিত আছে ॥ ১৭ ॥

অহো ! আমাতেই বিশ্ব অবস্থিত রহিয়াছে, কিন্তু আমি কোন-  
 রূপে বিশ্বের আধার নহি । আমার ( আত্মার ) বন্ধ, মোক্ষ বা ত্রাস্তি  
 নাই ; আমি শান্ত ও নিরাশ্রয় ॥ ১৮ ॥

নিশ্চয় জানিবে, দেহ ও বিশ্ব উভয়ই মিথ্যা ! আত্মা শুদ্ধ ও  
 চিন্মাত্র ; অতএব অধুনা আর কোনরূপ কল্পনার প্রয়োজন কি  
 আছে ॥ ১৯ ॥

শরীর, স্বর্গ, নরক, বন্ধন, মোক্ষ ও ভয়, সমস্তই কল্পিত বস্ত্ত ।  
 আমি ( আত্মা ) চিন্ময়রূপ, স্মৃতরাং কল্পিত পদার্থে কোন প্রয়োজন  
 নাই ॥ ২০ ॥

অহো ! জনসমূহেহপি ন দ্বৈতং পশ্যন্তো মম ।

অরণ্যমিব সংবৃত্তং ক রতিং করবাণ্যহম্ ॥ ২১ ॥

নাহং দেহো ন মে দেহো জীবো নাহমহং হি চিৎ ।

অগ্নমেব হি মে বন্ধ আগীদৃষজ্জীবিতে স্পৃহা ॥ ২২ ॥

অহো ভুবনকল্লোলৈর্বিচিত্রৈর্দ্রাক্ সমুখিতম্ ।

মযানন্তমহাস্তোধো চিত্তবাত্তে সমুচ্চতে ॥ ২৩ ॥

মযানন্তমহাস্তোধো চিত্তবাত্তো প্রশাম্যতি ।

অভাগ্যাজ্জীববর্ণিতো জগৎপোতো বিনশ্বরঃ ॥ ২৪ ॥

অহো ! আমি এই অসংখ্য জনসমূহে শরীর গ্রহণ করিয়াও দ্বিতীয় পদার্থ দেখিতে পাইতেছি না, সুতরাং চতুদ্দিক্ অরণ্যস্বরূপ অনুমিত হইতেছে ; এ অবস্থায় আমি কাহার প্রতি আসক্তি করিব ? ॥ ২১ ॥

আমি দেহস্বরূপ নহি, আমার কোনরূপ আকৃতি নাই, আমি সর্ব প্রাণী হইতে ভিন্ন অর্থাৎ আমি ( আত্মা ) কোন প্রাণীরই অন্তভূত নহি। আমি কেবল চিৎস্বরূপ : দেহধারণে যে আমার ইচ্ছা ছিল, তাহাই একমাত্র বন্ধনের হেতু ॥ ২২ ॥

অহো ! আমি অনন্ত মহাসমুদ্রসদৃশ। সহসা চিত্তবায়ু সেই মহাসাগরে প্রবাহিত হওয়াতেই ভবন্তরঙ্গ সমুদ্ভূত হইতেছে অর্থাৎ চিত্তের চপলতা হেতু লোকে সংসারমায়ার মুগ্ধ হইয়া থাকে ॥ ২৩ ॥

আমি অনন্ত বারিনিষিদ্ধরূপ, সেই সমুদ্রে পুরুষরূপী বর্ণক-সম্প্রদায়ের জগৎ-পোত সর্বদা ভাসমান রহিয়াছে। মনোরূপ প্রবল বায়ু প্রশমিত হইলেই দুর্ভাগ্য জীববৃন্দের সংসাররূপ সমুদ্ভূতরূপী জলমগ্ন হইয়া বিনষ্ট হইয়া যায় ॥ ২৪ ॥

মহানন্তমহাস্তোমৌ আশ্চর্য্যং জীববীচয়ঃ ।

উত্তন্তি সন্তি খেলন্তি প্রবিশন্তি স্বতাবতঃ ॥ ২৫ ॥

ইত্যাশ্বাহুতবোল্লাসো নাম দ্বিতীয়-প্রকরণম্ ॥ ২ ॥

## তৃতীয়-প্রকরণম্

আক্ষেপদ্বারোপদেশক

অষ্টাবক্র উবাচ ।

অবিনাশিনমাত্মানমেকং বিজ্ঞায় তদ্বৃত্তঃ ।

ভবাত্মজন্তু দীরন্তু কথমর্থার্জ্জনে রতিঃ ॥ ১ ॥

আত্মজ্ঞানাদহো প্রীতিবিসয়ত্ৰয়গোচরে ।

শুস্তেরজ্ঞানতো লোভো যথা রজতবিলসে ॥ ২ ॥

আমি অগাধ সমাসমুদ্রসদৃশ, কিন্তু বিশ্বের বিষয় এই যে, সেই মহাসাগরে জীবরূপ তরঙ্গবীচি সর্বদা সমুথিত হইতেছে ও ধ্বংস প্রাপ্ত হইতেছে, ক্রীড়া করিয়া বেড়াইতেছে এবং স্বতাবতঃই লয় প্রাপ্ত হইতেছে ॥ ২৫ ॥

ইতি আশ্বাহুতবোল্লাস নামক দ্বিতীয়-প্রকরণ সমাপ্ত ।

অষ্টাবক্র কহিলেন, যখন তুমি আত্মাকে অবিনাশী ও অবিদীয় বলিয়া জ্ঞাত হইয়াছ, তখন তুমি যথার্থই আত্মজ্ঞ এবং দীর ; অতএব তোমার অর্থার্জ্জনে রতি কেন ? ॥ ১ ॥

অহো ! শুস্তিজ্ঞানের অভাব হেতু বেরূপ রজতবিলস ঘটে, সেই-রূপ আত্মজ্ঞানের অভাবপ্রযুক্ত জীবগণের বিষয়ে ত্রয় জন্মিয়া থাকে :

বিশ্বং ক্ষুরতি যত্রেদং তরঙ্গা ইব সাগরে ।  
 সৌহৃদমশ্রীতি বিজ্ঞায় কিং দীন ইব বাবসি ॥ ৩ ॥  
 শ্রদ্ধাপি শুদ্ধচৈতন্যমাত্মানমতিশূন্যম্ ।  
 উপস্থেহত্যন্তসংসক্তো মালিন্যমবিগচ্ছতি ॥ ৪ ॥  
 সৰ্বভূতেষু চাত্মানং সৰ্বভূতানি চাত্মনি ।  
 মূনেজ্জানত আশ্চর্য্যং মমত্বমমুবৰ্ত্ততে ॥ ৫ ॥  
 আস্থিতঃ পরমার্থৈতং মোক্ষার্থেহপি ব্যবস্থিতঃ ।  
 আশ্চর্য্যং কামবশগো বিফলঃ কেলিশিক্ষয়া ॥ ৬ ॥  
 উদ্ভূতং জ্ঞানদুর্শ্মিত্রমবধার্য্যাতিদুর্শলঃ ।  
 আশ্চর্য্যং কামমাকাজ্জেহ কালমন্তমমুশ্রিতঃ ॥ ৭ ॥

যেমন তরঙ্গনিকর মহাসাগরে সমুদ্ভূত হয়, সেইরূপ একমাত্র চিৎস্বরূপ  
 আত্মা হইতেই এই জগৎ কল্পিত; অর্থাৎ মহাসাগর যেমন তরঙ্গ-  
 সমূহের প্রধান কারণ, সেইরূপ আত্মাই বিশ্বসংসারের একমাত্র প্রধান  
 হেতু জানিবে। তুমি এই সকল বিষয় বিদিত হইয়াও কেন হুঃখিত-  
 মনে ইতস্ততঃ পরিধাবিত হইতেছ? ॥ ২-৩ ॥

আত্মা শুদ্ধ চৈতন্যময়, অতি শূন্য, ইহা শুনিয়াও জীবগণ ইন্দ্রিয়া-  
 সাক্তবশতঃ মলিনতা লাভ করে। অহো! যে সকল ঋষি সৰ্বভূতবে  
 আপনাকে এবং আপনাতে সৰ্বভূত বিবেচনা করেন, তাঁহারাও যে  
 মমতার অনুবর্তী হন, ইহা আশ্চর্য্যের বিষয় সংশয় নাই ॥ ৪-৫ ॥

যিনি একমাত্র পরব্রহ্ম পরমপুরুষকে বিজ্ঞাত হইয়া মোক্ষার্থে  
 ব্যবস্থিত হইয়াছেন, তিনিও যে কামানুবর্তী হইয়া কেলিভাঙ্গনা করেন,  
 ইহা অতীব আশ্চর্য্যের বিষয় ॥ ৬ ॥

বিষয়জ্ঞানকে অর্থাৎ সংসারমারাকে দুর্শ্মিত্র অবধারিত করিয়াও  
 যে দুর্শল নরগণ চরমদশাতে ভোগাভিলাষী হয়, ইহা পরম বিচিত্র  
 সংশয় নাই ॥ ৭ ॥

ইহামৃত্ত বিরক্তস্ত নিত্যানিত্যবিবেকিনঃ ।  
 আশ্চর্য্যং মোক্ষকামস্ত মোক্ষাদেব বিভীষিকা ॥ ৮ ॥  
 ধীরস্ত ভোজ্যমানোহপি পীড়্যমানোহপি সৰ্ব্বদা ।  
 আত্মানং কেবলং পশ্যন্ তুষ্যাতি ন কুপ্যাতি ॥ ৯ ॥  
 চেষ্টমানং শরীরং স্বং পশ্যন্নস্তশরীরবৎ ।  
 সংস্তবে চাপি নিন্দায়াং কথং ক্ষুভোন্নহাশয়ঃ ॥ ১০ ॥  
 মায়ামাত্রমিদং বিশ্বং পশ্যন্ বিগতকৌতুকঃ ।  
 অপি সন্নিহিতে মুক্তৌ কথং ত্রস্ততি ধীরধীঃ ॥ ১১ ॥

যিনি ঐহিক ও পারত্রিক সমস্ত বিষয়েই স্পৃহাশূন্য, যিনি  
 পদার্থ-সমূহের নিত্যানিত্যবিচার বিষয়ে সম্যক্ পারদর্শী, যিনি সৰ্ব্বদা  
 মোক্ষাভিলাষী, তিনিও যে অসৎ শরীর ও ধনাদি-বিরোগে ভীত ও  
 হঃস্থিত হন, ইহা পরম আশ্চর্য্যের বিষয় বলিতে হইবে ॥ ৮ ॥

ধীর ব্যক্তি সৰ্ব্বদা বিবিধ বিজ্ঞানদ্রব্য লাভ করিয়াও অথবা অল্প  
 বস্তু সৰ্ব্বদা উৎপীড়িত হইয়াও কোপাবিষ্ট বা আনন্দিত হন না ;  
 তিনি একমাত্র আত্মাকেই সৰ্ব্বদা অবলোকন করেন ॥ ৯ ॥

জ্ঞানী ব্যক্তি কৰ্ম্মশূন্য স্বীয় শরীরকে অত্বেদ দেহস্বরূপ জ্ঞান করেন,  
 স্তব্ধাং স্তব বা নিন্দাবাদে তাঁহার ক্ষোভ জন্মিবে কেন ? যখন তিনি  
 দেহকে দেহজ্ঞান করেন না, তখন তাঁহার সাংসারিক কোন বিষয়েই  
 বলবতী স্পৃহা সম্ভবে না ॥ ১০ ॥

ধীরমতি এই বিশ্বকে মায়াধার বলিয়া বিবেচনা করেন, সুতরাং  
 ভোগদর্শনাদিবিষয়ে কৌতুকহীন হইয়া ও মোক্ষকে নিকটস্থ পরিদর্শন  
 করিয়াও তিনি ব্যগ্রভাব অবলম্বন করেন না । জ্ঞানবানের সমীপে  
 সংসার অতি তুচ্ছ, তাঁহার কোন বিষয়েই স্পৃহা নাই ; সুতরাং তিনি  
 মুক্তপথ অবলম্বনে কাতর হন না ॥ ১১ ॥

নিম্পৃহং মানসং যশ্চ নৈরাশ্রেহপি মহাত্মনঃ ।

তশ্চাত্মজ্ঞানতৃপ্তশ্চ তুলনা কেন জায়তে ॥ ১২ ॥

স্বভাবাদেব জানানো দৃশ্যমেশ্বর কিঞ্চন ।

ইদং গ্রাহমিদং ত্যাগ্যং স কিং পশ্যতি দীরঘীঃ ॥ ১৩ ॥

অন্তস্ত্যক্তকষায়শ্চ নিৰ্বন্দশ্চ নিরাশিষঃ ।

বদুচ্ছয়াগতো ভোগো ন দুঃখায় ন তুষ্টয়ে ॥ ১৪ ॥

ইত্যাক্ষিপহারোপদেশকং নাম তৃতীয়-প্রকরণম্ ॥ ৩ ॥

বাহার চিত্ত সাংসারিক বিষয়ে নিম্পৃহ, তিনি কখনও নিরাশ হন না। তিনি সর্বদা আত্মজ্ঞানে পরিতৃপ্ত থাকেন; সুতরাং সেই মহাত্মার সঙ্গে কাহার তুলনা হইতে পারে? সংসারে পরিদৃশ্যমান অখিল পদার্থই মিথ্যা, যিনি ইহা জ্ঞাত আছেন, তিনি কখনও বস্তুমাত্রকে ছেদ, উপাদেয় ইত্যাদি উপাধি দ্বারা ভিন্ন করিতে ইচ্ছা করেন না ॥ ১২-১৩ ॥

বাহার চিত্তের মলিনতা নষ্ট হইয়াছে, যিনি সুখে সুখী বা দুঃখে দুঃখী হন না, যিনি সাংসারিক সুখাভিলাষী নহেন, তিনি নিজ বাসনা-জ্বলারে কোনওরূপ ভোগে আনন্দিত বা দুঃখিত হন না ॥ ১৪ ॥

ইতি তৃতীয় প্রকরণ সমাপ্ত ॥

## চতুর্থ-প্রকরণম্

### অনুভবোল্লাসঘটক

অষ্টাবক্র উবাচ ।

হস্তাশ্রজ্ঞস্ত ধীরস্ত গেলতো ভোগলীলয়া ।

ন হি সংসারবাহীকৈর্মুটেঃ সহ সমানতাঃ ॥ ১ ॥

বৎপদং শ্রেম্ভবো দীনাঃ শক্রাণ্ডাঃ সর্বদেবতা ।

অহো ! তত্র স্থিতো যোগী ন হর্ষমুপগচ্ছতি ॥ ২ ॥

তদ্ভজ্ঞস্ত পুণ্যপাপাত্যাং স্পর্শো হত্বর্ন জায়তে ।

ন আকাশস্ত ধূমেন দৃশ্যমানাপি সঙ্গতিঃ ॥ ৩ ॥

আইঅবেদং জগৎ সর্বং জ্ঞাতং যেন মহাত্মনা ।

যদৃচ্ছয়া বর্তমানং তং নিবেচ্ছুং ক্ষমেত কঃ ॥ ৪ ॥

অষ্টাবক্র কহিলেন, যে পুরুষ আশ্রজ্ঞ ও ধীর অথচ নিরন্তর ভোগ-  
লীলার ক্রীড়া করিতেছেন, সংসারভারবাহী মূর্খ পুরুষের সহিত  
তঁাহার উপমা কখনই সম্ভবে না ॥ ১ ॥

ইজ্ঞাদি দেবগণ যে মোক্ষপদপ্রাপ্তির আশায় ব্যগ্র হন, মহাবোগী  
ব্যক্তি সেই পথে সমাসীন হইয়াও কখন হর্ষাভিভূত হন না ॥ ২ ॥

আকাশমার্গে পরিদৃশ্যমান ধূম যেমন আকাশের সহিত সম্মিলিত  
থাকে না, সেইরূপ যিনি প্রকৃত ব্রহ্মতত্ত্বজ্ঞ, তঁাহার হৃদয় কখন পাপ  
বা পুণ্য স্পর্শ করিতে পারে না ॥ ৩ ॥

যে মহাত্মা জগৎ ও আত্মা উভয়ই এক পদার্থ অর্থাৎ জগৎ-সংসার  
হইতে আত্মা পৃথক্ নহে, এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়াছেন, তদীয় বাগনা  
সম্যকরূপে ফলবন্তী হইয়া থাকে ; কেহই তঁাহার ব্যবহারের  
অন্তর্থাচরণ করিতে সমর্থ নহে ॥ ৪ ॥



আত্মসত্ত্বপৰ্য্যন্তং ভূতগ্রামে চতুর্বিধে ।

বিস্তৃষ্টশ্চৈব হি সামর্থ্য-(অস্তি) মিচ্ছানিমিচ্ছাবিবর্জনে ॥ ৫ ॥

আত্মানমদ্বয়ং কশ্চিচ্ছান্নাতি পরমেশ্বরম্ ।

যদেত্তি তৎ স কুরুতে ন ভয়ং ভয়ং কুত্রচিৎ ॥ ৬ ॥

ইত্যমৃতবোল্লাসঘটকং নাম চতুর্থ-প্রকরণম্ ॥ ৪ ॥

## পঞ্চম-প্রকরণম্

লয়চতুষ্টয়

অষ্টাবক্র উবাচ ।

ন তে সন্দেহস্তি কেনাপি কিং শুদ্ধস্ত্যক্তুমিচ্ছসি ।

সংবর্তিবিলয়ং কুর্স্বেন্নেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ১ ॥

যিনি জানী, তিনিই আত্মসত্ত্ব পৰ্য্যন্ত চতুর্বিধ ভূতসমূহবিষয়ে ইচ্ছা বা ঘেব ত্যাগ করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ৫ ॥

যিনি পরমাত্মা ও পরমেশ্বরকে অদ্বয় ও অভেদ কল্পনা করিয়া ভজনা করেন, তিনি বাহা মনে চিন্তা করেন অথবা যাহা জ্ঞাত থাকেন, তাহাই সম্পাদনে সমর্থ হন, তাঁহার কোন বিষয়ে ভয়ের আশঙ্কা থাকে না ॥ ৬ ॥

ইতি অমৃতবোল্লাসঘটক নামক চতুর্থ প্রকরণ সমাপ্ত ।

অষ্টাবক্র কহিলেন, সংসারে তুমি সদরহিত ও বিশুদ্ধজ্ঞানরূপ ; অতএব তোমার আবার ত্যাগেচ্ছা কি সম্ভবে ? এইরূপে জ্ঞানলাভ করিয়া পাঞ্চভৌতিক দেহের বিনাশসাধনপূর্বক পরব্রহ্ম পরমপুরুষে লয়প্রাপ্ত হও ॥ ১ ॥

উদেতি ভবতো বিখং বারিধেরিব বৃহদুঃ ।  
 ইতি জ্ঞাতৈকমাত্মানমেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ২ ॥  
 প্রত্যক্ষমপ্যবজ্ঞতাদ্বিখং নাস্ত্যমলে ত্বয়ি ।  
 রজ্জুসর্প ইব ব্যক্তমেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ৩ ॥  
 সমদুঃখশুখং পূর্ণ আশা-নৈরাশ্যয়োঃ সমঃ ।  
 সমজীবিতমৃত্যুঃ সন্নেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ৪ ॥  
 ইতি লয়চতুষ্টয়ং নাম পঞ্চম-প্রকরণম্ ॥ ৫ ॥

জলবৃহদুঃ যেমন সাগরজল হইতে উৎপন্ন হইয়া পুনর্বার সেই জলেই লয় প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ এই বিশ্ব-প্রপঞ্চ তোমার (আত্মা) হইতে সমুদ্ভূত হইয়া পরিণামে সেই আত্মাতেই বিলীন হইবে। এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়া অনিত্য শরীরের বিনাশসাধন কর ॥ ২ ॥

রজ্জুতে সর্পত্রয় জন্মে নটে, কিন্তু তাহাতে যেকোন প্রকৃত সর্পও থাকে না, সেইরূপ এই বিশ্ব প্রত্যক্ষীভূত অবস্থায় বিद्यমান থাকিলেও ইহার বাস্তবিক বস্তুত্ব নাই, সুতরাং তুমি নির্মল হইলেও উহা তোমাতে অবস্থিত নহে, এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়া লয়প্রাপ্ত হও ॥ ৩ ॥

তোমার দুঃখ-সমান, আশা-নিরাশা সমান এবং জীবন ও মৃত্যু সমান। তুমি আপনাকে পূর্ণ জ্ঞানময় বিবেচনা করিয়া লয় প্রাপ্ত হও ॥ ৪ ॥

ইতি পঞ্চম প্রকরণ সমাপ্ত ।

## ষষ্ঠ প্রকরণম্

### উত্তরচতুষ্ক

আকাশবদনস্তোহং ঘটবৎ প্রাকৃতং জগৎ ।

ইতি জ্ঞানং তথৈতস্ত ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ১ ॥

মহোদধিরিবাং সপ্রপঞ্চো বীচিসম্মিতঃ ।

ইতি জ্ঞানং তথৈতস্ত ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ২ ॥

অহং সংস্কৃতিসঙ্কাশো রূপ্যবদ্বিশ্বকল্পনা ।

ইতি জ্ঞানং তথৈতস্ত ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ৩ ॥

আমি আকাশের তুল্য অনন্ত অর্থাৎ গগনের যেমন সীমা নির্ণয় করা অসম্ভব, সেইরূপ আমারও (আত্মারও) কোনরূপ সীমা নির্দিষ্ট নাই। এই প্রকৃতিজাত জগৎ ঘট সদৃশ অর্থাৎ ঘট যেমন আকাশের অবচ্ছেদক, তেমন এই বিশ্ব আত্মার আংশিক অবচ্ছেদক বলিয়া জানিবে। এইরূপ জ্ঞানলাভ হইলে আত্মার ত্যাগ বা লয় কিরূপে সম্ভবে? ॥ ১ ॥

আমি (আত্মা) মহাসাগর সদৃশ এবং এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড তাহার তরঙ্গসদৃশ ভাসমান রহিয়াছে, এইরূপ জ্ঞান হইলে আত্মার ত্যাগ, গ্রহণ বা লয়ের সম্ভব হয় না ॥ ২ ॥

আমি অর্থাৎ আত্মা শুক্লিসদৃশ, আর এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড রৌপ্যতুল্য, এইরূপ জ্ঞান হইলে আত্মার ত্যাগ, গ্রহণ বা লয় হয় না ॥ ৩ ॥

অহং বা সৰ্বভূতেষু সৰ্বভূতাত্ত্বো যস্মি ।

ইতি জ্ঞানং তথৈতন্ত ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ৪ ॥

ইত্যুক্তরোপদেশচতুষ্কং নাম ষষ্ঠ-প্রকরণম্ ॥ ৬ ॥

## সপ্তম-প্রকরণম্

অনুভবপঞ্চক

জনক উবাচ ।

মযানন্তমহাত্তোষো বিশ্বপোত ইতস্ততঃ ।

লমতি স্বাস্তবাতেন মম নাস্ত্যসহিষ্ণুতা । ১ ॥

মযানন্তমহাত্তোষো জগদ্বীচিঃ স্বভাবতঃ ।

উদেতু বাস্তমায়াতু ন মে বৃদ্ধিন্ মে ক্ষতিঃ ॥ ২ ॥

আমি ( আত্মা ) নিরন্ত সৰ্বভূতে বিদ্যমান কিংবা সৰ্বজীব সৰ্বদা  
আমাতে বর্তমান আছে, এই প্রকার জ্ঞান হইলে আত্মার ত্যাগ,  
গ্রহণ বা লয় কিরূপে হইবে ? তাহা কখনই সম্ভব হয় না ॥ ৪ ॥

ইতি ষষ্ঠ প্রকরণ সমাপ্ত ।

আমি অর্থাৎ আত্মা অনন্ত মহাসমুদ্রসদৃশ । এই অনন্ত মহাসাগর-  
রূপ আমার আত্মাতে এই বিশ্বরূপ তরী চিস্তাসমীরণ দ্বারা অর্থাৎ নিজ  
মানসিক কল্পনাবলে চতুর্দিকে পরিভ্রমণ করিতেছে । ইহাতে আমার  
অসহিষ্ণুতা নাই । অনন্ত মহাসমুদ্র তুল্য আমার আত্মাতে জগদ্রূপ  
তরঙ্গমালা স্বভাবতঃই উথিত হইতেছে, তাহাতেও আমার কিছুই  
ক্ষতি-বৃদ্ধি নাই ॥ ১-২ ॥

মহানন্তমহাধোহে বিশ্বং নাম বিকল্পনা ।

অতিশাস্তো নিরাকার এতদেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৩ ॥

নাশ্চা ভাস্থে নো ভাবাস্তত্রাশ্চানি নিবজ্জনে .

ইত্যগস্তোহস্পৃষ্টঃ শাস্ত্র এতদেবাহমাস্থিতঃ ( অশ্মি ) ॥ ৪ ॥

অহো চিন্মাত্রমেবাহমিস্ত্রজালোপমং জগৎ ।

ততো মম কথং কুত্র হেয়োপাদেষকল্পনা ॥ ৫ ॥

ইত্যমুত্তরপঞ্চকং নাম সপ্তম-প্রকরণম্ ॥ ৭ ॥

আমি অর্থাৎ আত্মা শাস্ত্র এবং নিরাকার । অনন্ত মহাসমুদ্রতুল্য আত্মাতে এই জগতের উৎপত্তি ও বিনাশ কেবলমাত্র বজ্রনা । প্রকৃত পক্ষে মদীয় রূপান্তর বা দশান্তর নাই ॥ ৩ ॥

আত্মা শরীরপদার্থে আশ্রিত নহে এবং দেহাদিপদার্থও নিস্পৃহ হইয়া এইরূপেই অবস্থান করিতেছে ; সুতরাং আমি কিছুতেই অগস্ত্র নই ; আমি শাস্ত্ররূপ হইয়াই অবস্থিতি করিতেছি ॥ ৪ ॥

এই জগৎ ইন্দ্রজালতুল্য এবং আমি চৈতন্যরূপ, সুতরাং সদস্য বজ্রনা আমার কেন হইবে ? আমার ( আত্মার ) কিছুই তুচ্ছ বা উপাদেষ হইতে পারে না ॥ ৫ ॥

ইতি সপ্তম প্রকরণ সমাপ্ত ।

## ଅଷ୍ଟମ-ପ୍ରକରଣମ୍

ବନ୍ଧ-ଯୋକ୍ତବ୍ୟବସ୍ଥା

ଅଷ୍ଟାବକ୍ର ଉବାଚ ।

ତଦା ବନ୍ଧୋ ଯଦା ଚିନ୍ତଃ କିଞ୍ଚିଦ୍ବାଞ୍ଛତି ଶୋଚତି ।

କିଞ୍ଚିନ୍ମୁକ୍ତିଃ ଗୁହାତି କିଞ୍ଚିଃ ହସାତି କୁପାତି ॥ ୧ ॥

ତଦା ସ୍ତୁତ୍ତିର୍ଯଦା ଚିନ୍ତଃ ନ ବାଞ୍ଛତି ନ ଶୋଚତି ।

ନ ମୁକ୍ତିଃ ନ ଗୁହାତି ନ ହସାତି ନ କୁପାତି ॥ ୨ ॥

ତଦା ବନ୍ଧୋ ଯଦା ଚିନ୍ତଃ ସନ୍ତଃ କାନ୍ୟପି ଦୃଷ୍ଟିଷୁ ।

ତଦା ଯୋକ୍ତୋ ଯଦା ଚିନ୍ତଃ ନ ସନ୍ତଃ ସର୍ବଦୃଷ୍ଟିଷୁ ॥ ୩ ॥

---

ସେ ସମୟେ ଚିନ୍ତା କେନ ବିଷୟେର ଇଚ୍ଛା କରେ, କେନ ବିଷୟେର ନିମିତ୍ତ ଶୋକାକୁଳ ହୁଏ, କିଛି ତ୍ୟାଗ କରେ, କେନ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରେ, କିଛି କେନ ବିଷୟେ ହଟ୍ଟ, ଆবার କେନ ବିଷୟେ କୁପିତ ହୁଏ, ତখনହି ବନ୍ଧନ ବାନ୍ଧିଲା ଅବଗତ ହୁଏବେ ॥ ୧ ॥

ସେ ସମୟ ଚିନ୍ତେର କେନ ବିଷୟେ ଅଭିଳାଷ ଥାଏ ନା, ଯখন ଚିନ୍ତା କାହାରଓ ଜନ୍ତୁ ଶୋକାତୁର ହୁଏ ନା, କିଛି ତ୍ୟାଗ କରେ ନା, କେନ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରେ ନା, କେନ ବିଷୟେ ହଟ୍ଟ ବା କୁପିତ ହୁଏ ନା, ତখনହି ସ୍ତୁତିଦଶା ଜାଣିବେ ॥ ୨ ॥

ଯখন ପରିଦୃଶ୍ୟମାନ କେନ ପଦାର୍ଥେର ଉପର ଚିନ୍ତେର ଆସକ୍ତି ଡାଲେ, ତখনହି ବନ୍ଧନ, ଆଉ ଯখন ପରିଦୃଶ୍ୟମାନ ପଦାର୍ଥେର ଉପର ଚିନ୍ତେର କୋନ୍ତ୍ରମ୍ପ ଆସକ୍ତି ଥାଏ ନା, ତখনହି ଯୋକ୍ତଦଶା ଜାଣିବେ ॥ ୩ ॥

যদা নাহং তদা মোক্ষো যদাহং বন্ধনং তদা ।

মহেতি হেলয়া কিঞ্চিয়া গৃহাণ বিমুক্তা মা ॥ ৪ ॥

ইত্যষ্টাবক্রগংহিতায়াং বন্ধমোক্ষব্যবস্থা নাম অষ্টম-প্রকরণম্ ॥ ৮ ॥

## নবম-প্রকরণম্

### নির্বেদাষ্টক

অষ্টাবক্র আহ ।

কৃতাক্রুতে চ দ্বন্দ্বানি কদা শাস্ত্বানি কশ্চ বা ।

এবং জ্ঞাত্বৈহ নির্বেদাস্তব ত্যাগপরো ব্রতী ॥ ১ ॥

কশ্চাপি তাত ধত্ত্বা লোকচেষ্ঠাবলোকনাৎ ।

জীবিতেচ্ছাবভূক্ষা চ বুভুৎসোপশমং গতা ॥ ২ ॥

যাবৎ আমার ভিন্ন জ্ঞান আছে অর্থাৎ যে সময় আমি আত্মাভি-  
মানে পূর্ণ, তখনই আমার বন্ধন এবং আত্মাভিমান না থাকিলেই  
আমার মোক্ষ । ইহা বিদিত হইয়া অবহেলাক্রমে কোন বস্তুর গ্রহণ  
বা পরিত্যাগ করিবে না ॥ ৪ ॥

ইতি বন্ধমোক্ষ-নামক অষ্টম-প্রকরণ সমাপ্ত ।

অষ্টাবক্র কহিলেন, এই জগন্মণ্ডলে ইহা করণীয়, ইহা অকরণীয়,  
এইরূপ অভিনিবেশ এবং সুখ-দুঃখাদি দ্বন্দ্ব কখনও কাহারও শাস্ত্র হয়  
না, ইহা জ্ঞাত হইয়া, সংসারে নির্বেদ হেতু ইচ্ছাশূন্য হইয়া ত্যাগপর  
হও ; কিছুতেই যেন তোমার বাসনা না থাকে ॥ ১ ॥

হে বৎস ! এই সংসারে লোকচেষ্ঠা অবলোকন করতঃ অর্থাৎ  
জীবগণের সংসারে অবস্থান পরিদর্শন পূর্বক তাহার মর্থ জানিয়া

অনিত্যং সৰ্বমেবেদং তাপত্রয়দূষিতম্ ।  
 অসারং নিন্দিতং হেয়মিতি নিশ্চিত্য শাম্যতি ॥ ৩ ॥  
 কোহসৌ কালো বয়ঃ কিংবা যত্র হৃদ্যানি নো নৃণাম্ ।  
 ভাত্তপেক্ষ্য যথাপ্রাপ্তবৎ তাং সিদ্ধিমবাগ্নুয়াৎ ॥ ৪ ॥  
 নানা মতং মহর্ষীণাং সাধুনাং যোগিনাং তথা ।  
 দৃষ্ট্বা নির্বেদমাপন্নঃ কো ন শাম্যতি মানবঃ ॥ ৫ ॥  
 কৃষা মৃত্তিপরিজ্ঞানং চেতনশ্চ ন কিং গুরুঃ ।  
 নির্বেদসমতাবুজ্য্য নিস্তারয়তি সংসৃতোঃ ॥ ৬ ॥  
 পশু ভূতবিকারংস্তং ভূতমাত্রান্ যথার্থতঃ ।  
 তৎক্ষণাদন্দনির্মুক্তঃ স্বরূপস্থো ভবিষ্যসি ॥ ৭ ॥

লোকসমূহের মধ্যে কোন কোন ধাতু পুরুষের জীবনের অভিজ্ঞা, ভোগেব বাসনা এবং জ্ঞানের ইচ্ছা উপশান্ত অর্থাৎ বিবর্ত হইয়া থাকে ॥ ২ ॥

এই নিখিল সংসার তাপত্রয়দূষিত অর্থাৎ আধ্যাত্মিক, আধি-  
 ভৌতিক ও আধিদৈবিক, এই তিন প্রকার সম্ভাপবৃত্ত এই সংসার,  
 তাই ইহাকে সেই ধাতু লোক অনিত্য, অসার, নিন্দিত ও হেয় বোধ  
 করিয়া শাস্ত হইয়া থাকেন ॥ ৩ ॥

কালই বা কি, বয়সই বা কি, আর জীবগণের সুখ-দুঃখাদি  
 বৃদ্ধতাবশুর্লিই বা কি ? ইহার কিছুই প্রকৃত সত্তা নাই, এইরূপ  
 জ্ঞানপূর্বক উপেক্ষা করত তাঁহারা মোক্ষলাভ করিয়া থাকেন ॥ ৪ ॥

সাধুদিগের, যোগিগণের এবং মহর্ষিদিগের মত পৃথক্ পৃথক্ হইয়া  
 থাকে । ইহা বিদিত হইয়া কোন মানব নির্বেদ লাভ করত শাস্তি-  
 লাভ করিতে ইচ্ছা না করেন ? ৫ ॥

গুরু চেতনের মৃত্তি পরিজ্ঞাত করাইয়া, নির্বেদসমতা অবলম্বন  
 করাইয়া সংসার হইতে কি লোক সকলকে নিস্তার করেন না ? ৬ ॥

ভূতসমূহের ( পঞ্চভূতের ) বিকারভূত ইন্দ্রিয় ও দেহাদিকে যথার্থ



বাসনা এব সংসার ইতি সৰ্বা বিমুক্ততা ।

তত্ত্যাগো বাসনাত্যাগাৎ স্থিতিরন্ত যথা তথা ॥ ৮ ॥

ইতি নির্দেশাষ্টকং নাম নবম-প্রকরণম্ ॥ ৯ ॥

## দশম-প্রকরণম্

### উপশমাস্তক

অষ্টাবক্র উবাচ ।

বিহায়া বৈরিণং কামমর্থধানর্থস্কুলম্ ।

ধৰ্ম্মমপ্যোতয়োহেতুং সৰ্বজ্ঞানাদরং বুদ্ধ ॥ ১ ॥

ভূত বলিয়াই নিরীক্ষণ কর, ইহারা আত্মস্বরূপ নহে। তাহা হইলে তুমি শীঘ্রই বন্ধন-মুক্ত হইয়া স্বায় স্বরূপে অবস্থান করিতে পারিবে ॥ ৭ ॥

বাসনাই সংসার অর্থাৎ অভিলাষই সংসারের কারণ; অতএব সেই অনিত্য বাসনাকে সৰ্ব্বতোভাবে পরিত্যাগ কর। কারণ, বাসনাত্যাগেই সংসার ত্যাগ হইবে, বাসনাত্যাগ করিয়া (প্রারব্ধ বশতঃ) যথা তথা অবস্থিত হও ॥ ৮ ॥

ইতি নবম-প্রকরণ সমাপ্ত ।

অনর্থসংঘটনকারী অর্থ ও কাম এই উভয় প্রবল শত্রুকে পরিত্যাগ কর। কাম ও অর্থের হেতুভূত যে ধৰ্ম্ম, ইহাদিগকে অনাদর কর অর্থাৎ চতুর্বিধ ফলের মধ্যে মোক্ষই শ্রেষ্ঠতম। সুতরাং মোক্ষাভিলাষী পুরুষরা অপর তিন ফল—ধৰ্ম্ম, অর্থ এবং কামকে সৰ্ব্বদা পরিত্যাগ করিবে। ধৰ্ম্মলাভ করিতে হইলে সংকারণের অনুষ্ঠান করিতে হয়,

স্বপ্নেজ্জ্ঞানবৎ পশ্য দীনানি ত্রৌণি পঞ্চ বা ।

মিত্রে 'কত্রে' ধনাগার-দারদায়াদিসম্পদঃ ॥ ২ ॥

যত্র যত্র ভবেৎ তৃষ্ণা সংসারং বিদ্ধি তং ভদা ।

গ্রোটবৈরাগ্যমাস্থায় বীততৃষ্ণঃ সুখী ভব ॥ ৩ ॥

তৃষ্ণামাত্রাত্মকো বন্ধস্তস্মাশো মোক্ষ উচ্যতে ।

সংসারাসক্তিমাত্রেন প্রাপ্ততুষ্টির্নুহর্নুহঃ ॥ ৪ ॥

ত্বেমেকশ্চেতনঃ শুদ্ধো জড়ং বিশ্বমসৎ তথা ।

অবিজ্ঞাপি ন কিঞ্চৎ সা কা বুভুৎসা তথাপি তে ॥ ৫ ॥

অ'র সেই কার্ষের শুভফলে অ'র্থের ভোগ হইয়া থাকে, সুতরাং ধর্মই অর্থানির কারণ অর্থাৎ ধর্ম হইতেই অর্থানি প্রাপ্তি ঘটয়া থাকে ॥ ১ ॥

মিত্রে, কত্রে অর্থাৎ ভূমি, ধনাগার, দার, জ্ঞান, ধন প্রভৃতি পার্থিব বস্তুনিচয় স্বপ্ন ও ইন্দ্রজালের জায় তিন বা চারদিনের জন্ত অর্থাৎ কণঃক্ষুর বলিয়া বিদিত হইবে ॥ ২ ॥

যেখানে যেখানে তোমার বাসনার প্রকাশ হইবে অর্থাৎ যে যে বিষয়ে তোমার ম্পৃগ বলবতী হইবে, সেই সেই স্থানেই তুমি সংসারী বলিয়া গণ্য হইবে; কারণ, পূর্বেই উক্ত হইয়াছে যে, কামনাই সংসার। যে যে বিষয়ে তোমার মন আকৃষ্ট হইবে, সেই সেই বিষয়কে আপদের কারণ বলিয়া জানিবে, সুতরাং ঐ সকলকে সর্বদা ত্যাগ করিবে। আর প্রগাঢ় বৈরাগ্য আশ্রয় করতঃ নিম্পৃহ হইয়া সুখী হইবে ॥ ৩ ॥

তোমার ভোগ-ইচ্ছাই বন্ধন ও তাহার বিনাশই মুক্তি। তুমি সংসারে অনাসক্ত হইলেই পুনঃ পুনঃ আত্মপ্রাপ্তিজনিত প্রীতিলাভ করিবে ॥ ৪ ॥

তুমিই একমাত্র চেতনস্বরূপ (জ্ঞানময়), বিশুদ্ধ ও অধিতীয়, আর নিখিল জগৎ জড়ময় ও মিথ্যা। তোমাতে কিছুমাত্র অবিজ্ঞান নাই, অন্তএব তুমি অবিজ্ঞাবিনাশের জন্ত বাসনা করিতেছ কেন ?

রাজ্যং সূতাঃ কলত্রাণি শরীরানি ধনানি চ ।  
 সংত্যক্ততাপি নষ্টানি তব জন্মানি জন্মানি ॥ ৬ ॥  
 অলমর্থেন কামেন শূক্রেতেনাপি কৰ্ম্মণা ।  
 এতিঃ সংসারকাস্তারে ন বিশ্রান্তামভূম্ননঃ ॥ ৭ ॥  
 কৃতং ন কতি জন্মানি কামেন মনসা গিরা ।  
 দুঃখমায়াসদং কৰ্ম্ম তদভ্যাপ্যপদম্যাতাম্ ॥ ৮ ॥  
 ইতু্যপশমাষ্টকং নাম দশম-প্রকরণম্ ॥ ১০ ॥

যে পুরুষ আত্মাকে অধিতীয়, বিগুহ ও চিন্ময় বলিয়া অবগত আছেন, তিনি নিজেই আত্মতত্ত্বজ্ঞ, তাহার এইরূপ জ্ঞানে কি প্রশ্নোজ্ঞান ? ৫ ॥

তুমি প্রত্যেক জন্মে অর্থাৎ যতবার এই সংসারে শরীরধারণ করিয়াছ, ততবারই রাজ্য, অপত্য, কলত্র, দেহ ও ধননিচয়ে আসক্ত হইয়াছ ; কিন্তু সেই সকল প্রতিজ্ঞানোই ধ্বংস হইতেছে অর্থাৎ রাজ্য, অপত্য, কলত্র প্রভৃতি যে নশ্বর ও জড়, তাহা স্পষ্টই জানিতে পারিতেছ ॥ ৬ ॥

অর্থ ও কামের আবশ্যক কি, আর পুণ্যকর্ম্মই বা আবশ্যক কি ? এই সংসারকাস্তারে চিন্ত কদাচ অর্থ, কাম, পুণ্যকর্ম্ম প্রভৃতি বিষয়ে বিশ্রামলাভ করে না । তুমি কায়মনোবাক্যে কত কত ক্লেশকর ও দুঃখপ্রদ কার্য্যের অহুষ্ঠান ( না জ্ঞান ) কত জন্মেই করিয়াছ ; অতএব এখন তুমি ঐ ক্লেশকর কার্য্য হইতে বিরত হও অর্থাৎ ভীষ মুক্তির অভিলাষী হইয়া কত শত কঠিন, ক্লেশকর ও দুঃখপ্রদ কর্ম্মের অহুষ্ঠান করে, কিন্তু তাহার ফলে আবার এই কঠিন শৃঙ্খলস্বরূপ ভববন্ধনেই আবদ্ধ হইয়া পড়ে । তাই বলিতেছি, হে জীব ! তুমি ঐ সমস্ত পরিত্যাগ করিয়া শাস্তি লাভে সচেষ্ট হও ॥ ৭-৮ ॥

ইতি দশম-প্রকরণ সমাপ্ত ।

# একাদশ-প্রকরণ

## জ্ঞানাত্মক

অষ্টাবক্র উবাচ ।

ভাবাভাব-বিকারশ্চ স্বভাবাদিত্তি নিশ্চয়ী ।

নির্বিকারো গতক্লেশঃ সুখে নৈবোপশাম্যতি ॥ ১ ॥

ঈশ্বরঃ সর্বনির্মাতা নেহান্ত ইতি নিশ্চয়ী ।

অন্তর্গতসর্বশঃ শাস্ত্রঃ কাপি ন সঙ্কতে ॥ ২ ॥

আপদঃ সম্পদঃ কালে দৈবাদেবেতি নিশ্চয়ী ।

তৃপ্তঃ স্বচ্ছন্দ্রিয়ো নিত্যং ন বাঙ্ছতি ন শোচতি ॥ ৩ ॥

এই সংসারের নিখিল ভাবাভাবরূপ বিকার স্বভাব হইতেই হইতেছে, যে পুরুষ এইরূপ নিশ্চয় করিয়া জ্ঞানেন, তিনি বিকারহীন ও ক্লেশহীন হইয়া অক্লেশে শান্তিলাভ করিতে পারেন ॥ ১ ॥

যিনি সর্বশক্তিমান পরমাত্মা জগদীশ্বরকে সমস্ত পদার্থের নির্মাতা অর্থাৎ সমগ্র সৃষ্টির আদিম কারণ বলিয়া জ্ঞাত হইয়াছেন এবং তিনি ব্যতীত আর কিছুই নাই, ইহাও নিশ্চয় বিদিত হইয়াছেন, তাঁহারই চিন্ত হইতে সমগ্র আশা তিরোহিত হইয়া থাকে। কোন বস্তুতেই তিনি আগন্তু নহেন ॥ ২ ॥

সম্পদ ও আপদ অর্থাৎ সুখ ও দুঃখ কেহ অভিলাষ না করিলেও উহা স্বয়ংই স্বাভাবিক উপস্থিত হয়, এইরূপ যিনি নিশ্চয় বিদিত আছেন, তিনি সর্বতোভাবে পরিতৃপ্ত হইয়াছেন, তাঁহার ইন্দ্রিয়নিচয় বিষয় দ্বারা কখনও আকৃষ্ট হয় না, তিনি কিছুতেই বাসনা বা শোক করেন না ॥ ৩ ॥

সুখদুঃখে জন্মমৃত্যু নৈবাদেবেতি নিশ্চয়ী ।

সামাদর্শী নিরাশ্রয়ঃ কুর্স্বপি ন লিপ্যতে ॥ ৪ ॥

চিন্তয়া জায়তে দুঃখং নাস্তথেতি নিশ্চয়ী ।

ভয়া হীনঃ সুখী শান্তঃ সর্বত্র গলিতাত্মা ॥ ৫ ॥

নাহং দেহো ন মে দেহো বোধেহহমিতি নিশ্চয়ী ।

কৈবল্যমিব সংপ্রাপ্তো ন স্ম্যতাকৃতং কৃতম্ ॥ ৬ ॥

অব্রহ্মস্তু স্বশর্যাস্তমহমেবেতি নিশ্চয়ী ।

নির্বিকল্পঃ সর্বাচঃ শান্তঃ প্রাপ্তাপ্রাপ্তমুনিবৃত্তঃ ॥ ৭ ॥

প্রাপ্তজন অদৃষ্ট হেতুই সুখ ও দুঃখ এবং জন্ম-মৃত্যু এই সকল উপস্থিত হয়, ইহা যিনি বিদিত হইয়াছেন, তিনি কখনই “এই কল আমি লাভ করিব” এইরূপ মনে করিয়া ক্লেষ প্রাপ্ত হন না, তিনি কণ্ঠ করিয়াও ভাষাতে অনাগস্ত থাকেন ॥ ৪ ॥

যিনি চিন্তাকেই নিখিল দুঃখের মূল বলিয়া অবগত আছেন, অপর কিছুই নহে, অর্থাৎ যে পুরুষ চিন্তা হইতেই সকল দুঃখ উদ্ভূত হয়, এইরূপ নিশ্চয় বুঝিয়াছেন, তিনিই এ সংসারে সেই ভীষণ চিন্তা-শত্রুকে পরিত্যাগ করিয়া সকল বিষয়ে নিম্পৃহ হইয়া সুখী ও শান্ত হইতে সমর্থ হন ॥ ৫ ॥

আমি দেহ নহি, আমি (আত্মা) শরীরের কোন অংশ নহি, আমার শরীর অর্থাৎ আকার নাই, আমি জ্ঞানময়; যিনি ইহা স্থিররূপে বুঝিয়াছেন, তিনি মুক্তিবিষয়ে অবস্থান পূর্বক কৃত ও অকৃত নিখিল কার্য্যসমূহে মনোযোগ করেন না ॥ ৬ ॥

যিনি ব্রহ্ম হইতে গুল্মাদি নিখিল বস্তুতেই আমি (আত্মা) আছি, এইরূপ বুঝিয়াছেন, সেই মহাপুরুষই বিকল্পরহিত, পবিত্র, শান্ত এবং প্রাপ্ত ও অপ্রাপ্ত সকল বিষয়েই আনন্দিত থাকেন ॥ ৭ ॥

নানাশ্চর্য্যমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদিত্তি নিশ্চয়ী ।

নির্বাণং ক্ষুদ্রিত্যাত্মো ন কিঞ্চিদিব ধাম্যতি ॥ ৮ ॥

ইতি জ্ঞানাষ্টকং নাম একাদশ-প্রকরণম্ ॥ ১১ ॥

## দ্বাদশ-প্রকরণম্

### অহমেবাম্বিক

জনক উবাচ ।

কায়কৃত্যাসহঃ পূর্ব্বং ততো বাগ্বিস্তুরাসহঃ ।

অথ চিন্তাসহস্তুস্মাদেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ১ ॥

প্রীত্যভাবেন শব্দাদেবদৃশ্যভেদ চাত্মনঃ ।

বিস্কটৈপকাগ্রদ্রবয় এবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ২ ॥

যে পুরুষ এই নানারূপ আশ্চর্য্য দ্রব্যনিচয়ে পরিবেষ্টিত বিশ্ব  
কিছুই নহে ইহা নিশ্চয় বিদিত আছেন, তিনিই কামনারহিত ও  
পূর্ণাবকসিত এবং তিনিই সংসারকে অনিত্য বোধ করতঃ শান্তিলাভ  
করিয়াছেন ॥ ৮ ॥

ইতি একাদশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

আমি কখনই কোনরূপ শারীরিক কার্য্যে জিপ্ত নহি, সুতরাং  
জপাদি কার্য্যও অনাগত ; অতএব চিন্তের ব্যাপাররূপ চিন্তাবিবর্ষণেও  
আমি সর্বব্যাপারবিহীন ছইয়া অবস্থিতি করিতেছি ॥ ১ ॥

আমার রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ, শব্দ এই পঞ্চবিধ গুণের প্রাপ্তি  
আসক্তি না থাকায় এবং আত্মা অদর্শনীয়, সুতরাং তাহার ধ্যানাদি  
অসম্ভব, এইরূপ জ্ঞান হওয়ায় আমার মন অচঞ্চল ও একাগ্রতা প্রাপ্ত

মমাদ্যাগানি-বিক্ৰিপ্তৌ ব্যবহারঃ সমাধয়ে ।

এবং বিলোক্য নিয়মমেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৩ ॥

হেয়োপাদেষবিরহাদেবং হর্ষবিষাদয়োঃ ।

অভাবাদন্ত হে ব্রহ্মস্নেহমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৪ ॥

আশ্রমানাশ্রমধ্যানং চিন্তাস্বীকৃতবর্জিতম্ ।

বিকল্পং মম বৌদ্ধ্যৈতৈরেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৫ ॥

কর্ম্মানুষ্ঠানমজ্ঞানং তত্খৈবোপরমত্ত্বা ।

বুদ্ধা সমাগিদং তত্ত্বমেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৬ ॥

অচিন্ত্যং চিন্ত্যমানোহপি চিন্তারূপং ভক্ত্যত্যাগো ।

ত্যাগ্য তদ্ভাবনং তস্মাদেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৭ ॥

হইয়াছে ; অতএব আমি ব্যাপারবিরহিত হইয়া অবস্থান করিতেছি ।  
আত্মাতে কর্তৃত্বভোক্তৃত্বাদি অনর্থক অভ্যাস থাকিলেই তাহা নিবারণের  
জন্তু সমাধির অনুষ্ঠান করিতে হয়, এইরূপ নিয়ম পরিবর্তন করিয়াছি ;  
অতএব কর্তৃত্বাদি অভ্যাস-নিরাসের নিমিত্ত আমার সমাধি অনুষ্ঠানের  
আবশ্যক নাই ; অতএব আমি ব্যাপারবিহীন হইয়া অবস্থিতি  
করিতেছি ॥ ২-৩ ॥

হে ব্রাহ্মণ ! আমার হেয়-উপাদেষ-জ্ঞান অর্থাৎ এই বস্তু তুচ্ছ  
আর এই পদার্থ উপাদেষ, এরূপ জ্ঞান নাই এবং আমার আনন্দ বা  
বিষাদও নাই ; অতএব আমি ব্যাপারবিরহিত হইয়া অবস্থান  
করিতেছি । আশ্রম, অনাশ্রম, ধ্যান ও চিন্তের স্বীকৃতবিষয়ে  
পরিত্যাগ—এ সকলই কল্পনামাত্র, এইরূপ বিবেচনা করিয়া আমি  
অবস্থান করিতেছি ॥ ৪-৫ ॥

অজ্ঞান হেতু কর্ম্মানুষ্ঠান এবং তাহাতে নিবৃত্তি হইয়া থাকে,  
ইহা সম্যক বুঝিয়া আমি নির্ক্যাপার হইয়া অবস্থান করিতেছি ॥ ৬ ॥

আত্মা বা ব্রহ্ম অচিন্ত্য, এইরূপ চিন্তা করিলে আত্মাই চিন্তার

এবমেব কৃতং যেন স কৃতার্থো ভবেদসৌ ।

এবমেব স্বভাবো যঃ স কৃতার্থো ভবেদসৌ ॥ ৮ ॥

ইত্যহমেবাষ্টকং নাম দ্বাদশ-প্রকরণম্ ॥ ১২ ॥

## ত্রয়োদশ-প্রকরণম্

সুখসম্প্রদ

জনকঃ পুনরুবাচ ।

অকিঞ্চনভবং স্বাস্থ্যং কোপীনত্বেপি দুর্লভম্ ।

ত্যাগাদানে বিহায়াশ্বাদহমাসে যথাসুখ ॥ ১ ॥

বিষয়ীভূত হইয়া থাকে ; অতএব আত্মা বা ব্রহ্ম অচিন্ত্য, এইরূপ চিন্তা পরিত্যাগ পূর্বক আমি চিন্তারহিত হইয়া অবস্থান করিতেছি ॥ ৭ ॥

যে পুরুষ এইরূপ অর্থাৎ পূর্ববর্ণিত বিষয়গুলি হৃদয়ঙ্গম করিয়াছেন, তিনিই কৃতার্থ হইয়াছেন, কিংবা ঐহিক স্বভাবই পূর্বোক্তরূপ, তিনিই এ সংসারে চরিতার্থ সন্দেহ নাই ॥ ৮ ॥

ইতি দ্বাদশ-প্রকরণ সমাপ্ত ।

এই বিশ্বের ষাটতীয় পদার্থই মিথ্যা; অতএব আমার কিছুই নাই । আর আমিও কিছুই নহে, এইরূপ মহদজ্ঞানজন্ত যে সুখ হয়, তাদৃশ সুখ যিনি কোপীনধারী, তাঁহারও হয় না অর্থাৎ কোপীনধারী হইলেই তাঁহার তাদৃশ জ্ঞাননিমিত্ত সুখের অভিলাষ হয় না । যদি তাঁহারও ঐরূপ জ্ঞাননিমিত্ত সুখ না অন্যে, তাহা হইলে তিনিও সুখী নহেন ; এই ভাবিয়া বিষয়ের ত্যাগ ও গ্রহণ পূর্বক আমি যথাসুখে অধিষ্ঠিত রহিয়াছি ॥ ১ ॥



কুত্ৰাপি খেদঃ কাম্যস্ত জিহ্বা কুত্ৰাপি স্থিত্তে ।

মনঃ কুত্ৰাপি তত্ত্যক্তঃ, পুরুষার্থে স্থিতঃ শ্রুতম্ ॥ ২ ॥

কৃতং কিমপি নৈব আদিতি সন্ধিত্য তত্বতঃ ।

যদা যৎ কৰ্ত্তুমায়তি তৎ কৃত্বাসে যথাস্থতম্ ॥ ৩ ॥

কৰ্ম্মঠৈঃ কৰ্ম্মনিৰ্কৰ্ম্মভাবাদেহস্থ-যোগিনঃ ।

সজাৎ সংযোগবিব্রহাদহমাসে যথাস্থতম্ ৪ ॥

অর্থানর্থো ন মে স্থিত্যা গত্যা বা শয়নেন বা ।

তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ তস্মাদহমাসে যথাস্থতম্ ॥ ৫ ॥

এই বিশ্বের সর্বত্রই দেখিতে পাওয়া যায়, কোথাও শারীরিক ক্লেশ বা খেদ, কোথাও মানসিক ক্লেশ আর কোথাও বা রসনার খেদ : আমি এই সকল খেদ পরিত্যাগ করিয়া যথাস্থখে সংস্থিত আছি ॥ ২ ॥

আমি তত্ত্বজ্ঞানজনিত এই বোধ করিয়াছি যে, আত্মার কোনরূপ কার্য্যই নাই, অর্থাৎ আত্মা সমস্ত বিষয়েই নির্লিপ্ত। ইহা বুঝিয়া যখন যে কৰ্ম্ম উপস্থিত হয়, তাহাই সাধন করিয়া আমি যথাস্থখে সমাধিষ্ঠিত আছি। ইদানীং আমি আর কোন কার্য্যের উদ্যোগ করি না কিংবা কোন কার্য্যের ফলাকাজ্জীও হই না। তবে আমার যখন যে কার্য্য উপস্থিত হয়, তাহাই সম্পাদন করিয়া আমি যথাস্থখে বাস করিতেছি ॥ ৩ ॥

শরীরাসক্ত যোগিগণের স্বভাবতঃই কৰ্ম্ম, নিষ্কৰ্ম্ম ও নিৰ্কৰ্ম্মাদি জন্মিয়া থাকে, কিন্তু আমার শরীরের সহিত সংযোগ ও বিয়োগ নাই, অতএব আমি যথাস্থখে বাস করিতেছি ॥ ৪ ॥

আমার পক্ষে স্থিতি ( সত্তা ), গতি ( গমন ) অথবা নিদ্রা ইহার কোন বিষয়ে অর্থ বা অনর্থ নাই, সেই জন্ত স্থিতি, গতি, নিদ্রা প্রভৃতি সমস্ত সম্পন্ন করিয়াও আমি যথাস্থখে বাস করিতেছি অর্থাৎ আমি স্থিতি, গতি, নিদ্রা ইত্যাদি সমস্ত কৰ্ম্মেই অনাসক্ত হইয়া কার্য্যের অহুষ্ঠান করিতেছি, অর্থাৎ কার্য্য করিতে হয়, তাই করিতেছি :

স্বপতো নাস্তি মে হানিঃ সিদ্ধিৰ্ভবত্যতো ন বা ।  
 নাশোল্লাসো বিহায়াস্মাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ৬ ॥  
 সুখাদিক্রপানিয়মং ভাষ্যেহালোক্য ভূরিশঃ ।  
 ততাপ্তভে বিহায়াস্মাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ৭ ॥  
 ইতি সুখসংস্করণং নাম ত্রয়োদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৩ ॥

## চতুর্দশ-প্রকরণম্

শান্তিচতুষ্ক

জনক উবাচ ।

প্রকৃত্যা শূচচিত্তো যঃ প্রমাদস্তাবতাবনঃ ।  
 নিদ্রিতো বোধিত ইব ক্লীণসংসরণো হি সঃ ॥ ১ ॥

শুভরাং আমার ঐরূপ কার্যকরণে আস্তা বা অনাস্তা নাই, এই নিমিত্ত আমি ঐ সকল নিষ্পাদন করিলাম ও যথাসুখে বাস করিতেছি ॥ ৫ ॥

শরনে আমার কোন হানি নাই, সিদ্ধির প্রাপ্তি যত্ন করিতেও আমার ইচ্ছা নাই, অতএব আমি নাশ ও উল্লাস অর্থাৎ বিবাদ ও আনন্দ পরিত্যাগ করিয়া যথাসুখে বাস করিতেছি । এখন আমার কার্য্যে যত্ন করাও যাঁহা, আর একেবারে কার্য্য না করাও তাঁহাই । কেন না, আমার বাসনা নাই ॥ ৬ ॥

এই বিধে সুখদুঃস্বরূপ নানাপ্রকার অনিষ্টম দেখিয়া আমি নজল অমজল উভয়কেই পরিত্যাগপূর্ব্বক যথাসুখে বাস করিতেছি ॥ ৭ ॥

ইতি ত্রয়োদশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

বাহার চিন্তা স্বভাবতঃ বিষয়ে নিরাসক্ত এবং যিনি প্রমাদ হেতু ( ভ্রম হেতু ) মিথিল বিষয়ের চিন্তা করেন, তিনি প্রথমে নিদ্রিত, পরে

ক ধনানি ক মিত্রানি ক মে বিষয়বস্তুবঃ ।

ক শাস্ত্রং ক চ বিজ্ঞানং বদা মে গলিতা শৃংহা ॥ ২ ॥

বিজ্ঞাতে সাক্ষিপুরুষে পরমাত্মনি চেৎসরে ।

নৈরাশ্রে বন্ধনাক্ষে চ ন চিন্তা মুক্তয়ে যম ॥ ৩ ॥

অন্তর্বিবর্তনশূন্য বহিঃ স্বচ্ছন্দচারণঃ ।

ব্রাহ্মশ্রেয়ঃ দশাভ্যন্তাভ্যন্তাদৃশা এব জ্ঞানতে ॥ ৪ ॥

ইতি শান্তিচতুষ্কং নাম চতুর্দশ-প্রকরণম্ ॥ ১৪ ॥

আগরিত পুরুষের জ্ঞান অল্পবৃত্তি হইয়া থাকেন অর্থাৎ যেমন কোন লোক নিদ্রিতাবস্থায় নানারূপ স্বপ্ন দেখিয়া আগরিত হইবামাত্রই সেই দৃষ্ট স্বপ্ন অনিত্য বলিয়া বুঝিতে পারে, সেইরূপ লোকের আত্মজ্ঞান হইলে তাহারাই এই সংসারকে স্বপ্নদৃশ অনিত্য বলিয়া স্থির করিতে পারে ॥১॥

যখন আমার বিষয়কামনা দূরীভূত হইবে, তখন সেই ধন কোথায়, বন্ধুই বা কোথায়, বিষয়রূপ দম্মাসমূহই বা কোথায় ? শাস্ত্রই বা কোথায়, আর বিজ্ঞানই বা কোথায় ? অর্থাৎ যে যে পুরুষের আত্মজ্ঞান জন্মিযাছে, তাহাদের নিকট ধন, মিত্র, শাস্ত্র ও বিজ্ঞান এ সমস্ত জ্ঞান থাকে না ॥ ২ ॥

যখন বিশ্বের নেত্রের স্বরূপ পরমাত্মাতে আমার জৈবজ্ঞান জন্মিযাছে, তখন আর আমার নৈরাশ্র, সাংসারিক বন্ধন, মুক্তিজ্ঞান, এমন কি, স্বীয় মুক্তির জন্তও চিন্তা নাই অর্থাৎ আত্মজ্ঞানপূর্ণ পুরুষগণ কখন মুক্তির জন্তও ভাবনা করেন না ॥ ৩ ॥

ব্রাহ্মর মন বিকল্পশূন্য অথচ বাহিরে যিনি স্বচ্ছন্দবিহারী, তিনিই ব্রাহ্মপুরুষগণের অর্থাৎ সংসারাসক্ত লোকনিচয়ের যে পৃথক পৃথক অবস্থা, তাহা বুঝিতে পারেন অর্থাৎ নির্লিপ্ত পুরুষগণ যে কোন কার্য্য করুন না কেন, তাহারা সেই সেই কর্মের কারণ, গতি ও ফল অবগত হইতে পারিবেন ॥ ৪ ॥

ইতি শান্তিচতুষ্কং নামক চতুর্দশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

# পঞ্চদশ-প্রকরণম্

## তত্ত্বোপদেশবিংশক

অষ্টাধিক উবাচ ।

যথাতত্ত্বোপদেশেন কৃত্যর্থঃ সত্ত্ববুদ্ধিমান্ ।

আজীবমপি জিজ্ঞাসুঃ পরন্তত্র বিমূহতি ॥ ১ ॥

মোক্ষো বিষয়বৈরশ্রুং বদ্ধো বৈষয়িকো রসঃ ।

এতাবদেব বিজ্ঞানং যথেষ্টমিতি তথা কুরু ॥ ২ ॥

বাগ্মীপ্রাজ্ঞমহোত্তোগং জনং মুকং জড়ানসম্ ।

করোতি তত্ত্ববোধোহয়মতন্ত্যক্তে' বৃত্তক্ষুভিঃ । ৩ ॥

সত্ত্বগুণশীল ও বুদ্ধিমান্ লোক যথাতথা উপদেশ প্রাপ্ত হইয়াও কৃত্যর্থ হইয়া থাকে, কিন্তু অপর লোকরা আজীবন তত্ত্বজিজ্ঞাসু হইয়াও মোহপ্রাপ্ত হয় অর্থাৎ সত্ত্বগুণ বাহাদের নাই, তাহারা সকলের নিকট উপদেশ প্রাপ্ত হইয়াও চঞ্চল হইয়া থাকে । কেন না, যদিও উপদেশ-শ্রুতির অর্থ একরূপ, তথাপি তাহারা কতকগুলিকে অপরগুলি অপেক্ষা উত্তম জ্ঞান করিয়া থাকে ; তাহাতেই তাহাদের মোহ জন্মে ; কিন্তু বাহারা সত্ত্বগুণশালী, তাহারা সকল উপদেশকেই সমান জ্ঞান করিয়া শান্ত হইয়া থাকে ॥ ১ ॥

বৈরাগ্যকেই মুক্তি এবং বিষয়ানুরাগকেই বন্ধন বলা হইয়াছে । ইহাই বিজ্ঞান । এই বিষয় জ্ঞাত হইয়া ইচ্ছানুরূপ কর্ম কর ॥ ২ ॥

এই তত্ত্বজ্ঞানপ্রভাবে বাগ্মী মুঢ় হয়, প্রাজ্ঞ জড়বৎ হইয়া থাকে এবং উদ্বেগী পুরুষকে অলস করা যায় । এই জ্ঞাত বিষয়সমস্ত পুরুষের নিকট এই তত্ত্বজ্ঞান আদরণীয় নহে ॥ ৩ ॥

ন ত্বং দেহো ন তে দেহো ভোক্তা কর্তা ন বা তৎসান ।

চিদ্ধপোহসি সদা সাক্ষী নিরপেক্ষঃ সুখং চর ॥ ৪ ॥

রাগদ্বेषৌ মনোবশ্মো ন মনস্তে কদাচন ।

নির্বিকল্পোহসি বোধাত্মা নির্বিকারঃ সুখং চর ॥ ৫ ॥

সর্বভূতেষু চাত্মানং সর্বভূতানি চাত্মনি ।

বিজ্ঞায় নিরহঙ্কারো নির্দ্বন্দ্বঃ সুখী ভব ॥ ৬ ॥

বিশ্বং ক্ষুরতি যত্রেদং ভরদা ইব সাগরে ।

তৎ স্বঃমব ন সন্দেহশ্চিন্মূর্ত্তেবিজ্ঞয়ো ভব ॥ ৭ ॥

প্রজ্ঞস্য তাত প্রজ্ঞস্য নাত্রে মোহং কুরু প্রভো ।

জ্ঞানস্বরূপো ভগবানাত্মা ত্বং প্রকৃতেঃ পরঃ ॥ ৮ ॥

তোমার নিজ দেহ নাই, তুমি নিজেও শরীর নহ; তুমি ভোক্তা অথবা কর্তাও নহ। তুমি সাক্ষিস্বরূপ চিন্ময়, অতএব নিরপেক্ষ হইয়া সুখে বিচরণ কর ॥ ৪ ॥

অহুরাগ ও দ্বेष মনের ধর্ম; কিন্তু তোমার মন নাই, যে হেতু তুমি নির্বিকল্প, বিকারবিহীন ও জ্ঞানময়; অতএব তুমি নিরপেক্ষ হইয়া সুখে বিচরণ কর ॥ ৫ ॥

অত্মাতে সর্বভূত এবং সর্বভূতে আত্মাকে অবস্থিত অবগত হইয়া নিরহঙ্কার ও মমতাবিহীন হইয়া সুখী হও ॥ ৬ ॥

সাগরে ভরদসমূহের জায় যে স্থানে এই বিশ্ব ক্ষুরিত হইতেছে, তুমি সেই চিন্মুগ্ধি, ইহাতে কোনরূপ সন্দেহ নাই। এইরূপ জ্ঞাত হইয়া নিখিল-সম্পাপরহিত হও ॥ ৭ ॥

তুমি এই বিষয়ে প্রজ্ঞাবান হও এবং মোহ পরিত্যাগ কর। তুমিই আত্মা) প্রকৃতি হইতে অতীত, জ্ঞানস্বরূপ ভগবান ॥ ৮ ॥

জ্ঞৈঃ সংবেষ্টিতো দেহস্তিষ্ঠতাম্মাতি যাতি চ ।

আত্মা ন গন্তা নাগন্তা কিমেনমমুশোচসি ॥ ৯ ॥

দেহস্তিষ্ঠতু কল্লাস্তং গচ্ছত্বৈতৎ বা পুনঃ ।

ক বুদ্ধিঃ ক চ বা হানিস্তব চিন্মাত্ররূপিণঃ ॥ ১০ ॥

দ্বয়ানন্তমহাত্মোযৌ বিশ্ববীচিঃ স্বভাবতঃ ।

উদেতু বাস্তবাম্মাতু ন তে বুদ্ধির্বা কতিঃ ॥ ১১ ॥

তাত চিন্মাত্ররূপোহসি ন তে ভিন্নমিদং জগৎ ।

অতঃ কশ্চ কথং কুত্র হেয়োপাদেবকল্পনা ॥ ১২ ॥

এই শরীর সম্বন্ধেই যে গুণসমূহ দ্বারা বেষ্টিত, ইহার উৎপত্তি, স্থিতি ও বিনাশ অশ্রুতাবী। নিগুণ আত্মা উৎপত্তি-প্রভৃতিরহিত, সুতরাং আত্মার জন্ম অমুশোচনীয় ফলাক ? তুমি স্বয়ংই আত্মা। তুমি দেহ নহ এবং দেহও তোমার নহে, সুতরাং তুমি জন্মমৃত্যু-বিরহিত ; অতএব আত্মার জন্ম কেন বুঝা শোক করিতেছ ? ৯ ॥

এই দেহ কল্লাস্তহায়ী হউক কিংবা অমৃতই ধ্বংস হউক, তাহাতে চিন্মাত্ররূপী তোমার ( আত্মার ) কতিবুদ্ধি কিছুই নাই ॥ ১০ ॥\*

অনন্ত মহাসমুদ্র তুল্য তোমাতে এই বিশ্বরূপ তরঙ্গ উদ্ভূত হউক কিংবা লয় প্রাপ্তই হউক, তাহাতে তোমার ( আত্মার ) কি কতি-বুদ্ধি আছে ? ১১ ॥

হে বৎস ! তুমি চিন্মাত্রস্বরূপ, তোমার সহিত বিশ্বের পার্থক্য নাই, সুতরাং এই বস্তু তুচ্ছ আর এই বস্তু উপাদেয়, এই প্রকার কল্পনা পরিত্যাগ কর ॥ ১২ ॥

\* ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, যখন তুমি দেহ ইহিতে সম্পূর্ণ পৃথক্, তখন আত্মা সেই শরীরের স্থায়িত্ব ও অনশ্বরত্ব-নশ্বরত্বে তোমার বুদ্ধি বা হানি কিছুই নাই।

একশ্লিষ্যব্যায়ে শাস্ত্রে চিদাকাশেহমলে যয়ি ।

কুতো জন্ম কুতঃ কৰ্ম কুতোহহঙ্কার এব চ ॥ ১৩ ॥

যন্তুং পশ্যসি তত্ৰৈকশ্লমেব প্রতিভাসসে ।

কিং পৃথগ্ভাসতে স্বর্ণাৎ কটকাজদনপূরম্ ॥ ১৪ ॥

অয়ং সোহহময়ং নাহং বিভাগমিতি সন্ত্যজ ।

সৰ্ব্বমাস্মেতি নিশ্চিত্য নিঃসংকল্পঃ শ্রুযী তব ॥ ১৫ ॥

তত্ৰৈবাজ্ঞানতো বিশ্বং ত্রৈমকঃ পরমার্থতঃ ।

তন্তোহন্তো নাস্তি সংসারী নাসংসারী চ কশ্চন ॥ ১৬ ॥

তুমি ( আত্মা ) অব্যয়, শাস্ত্র, চিন্ময় ও বিমল ; অতএব তোমাতে জন্ম, কৰ্ম ও অহঙ্কার আরোপ করা কখনই সম্ভবে না । ১৩ ॥ †

তুমি যাহা কিছু দর্শন করিতেছ, তাহাতেই তুমি কারণরূপে সমুদ্ভাসিত হইতেছ । যেমন স্বর্ণ আর স্বর্ণনির্মিত অন্নদ ও নুপুর প্রভৃতি অলঙ্কারাদিতে প্রভেদ নাই, তেমনই তোমাতে ও দৃশ্যমান পদার্থে পার্থক্য নাই ॥ ১৪ ॥

“ইহা আমি, ইহা আমি নহি” এই সমস্ত জ্ঞান দূর কর । এই নিখিল বিশ্ব আত্মময়, এইরূপ জ্ঞান করিয়া নিঃসংকল্প হইয়া শ্রুযী হও ॥ ১৫ ॥

তোমার অজ্ঞানতা বশতঃই এই অগদব্রজাণ্ড প্রতীয়মান হইতেছে ; কিন্তু স্বরূপতঃ তুমি এক—অব্যয় ; তুমি সংসারী হও আর অসংসারী হও, তোমা তিন্ন অত্র কোন পদার্থের সম্ভা নাই অর্থাৎ যখন তুমি অজ্ঞানমায়ার সংবদ্ধ থাক, তখন তুমি সংসারী এবং যখন তুমি তাহা নহ, তখনই নিঃসংসারী । ফল কথা, তুমি অজ্ঞ নাবস্থায়

† ইহাব তাৎপৰ্য্য এই যে, তুমি ( আত্মা ) যখন অবিনাশী, তখন তোমার আবার উৎপত্তি কিরূপে সম্ভবে ? যখন তুমি শাস্ত্র, তখন তোমার কার্য্য কোথায় ? যখন তুমি চিন্ময়, তখন আবার তোমার অহঙ্কার কোথায় ?

প্রাপ্তিমাত্রমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদিতি নিশ্চয়ী ।

নির্কাসনঃ স্মৃতিমাত্রো ন কিঞ্চিদিতি শাম্যতি ॥ ১৭ ॥

এক এব ভবান্তাধাবাসীদন্তি ভবিষ্যতি ।

ন তে বন্ধোহস্তি মোক্ষো বা কৃতকৃত্যঃ স্মৃৎ চর ॥ ১৮ ॥

মা সংকল্পবিকল্পভ্যাং চিন্তং কোভয় চিন্ময় ।

উপশাম্য স্মৃৎ তিষ্ঠ স্বাত্মত্বানন্দবিগ্রহে ॥ ১৯ ॥

ত্বজ ধ্যানং হি সর্বত্র মা কিঞ্চিদ্ধৃদি ধারয় ।

আত্মা যৎ মুক্ত এবাসি কিং বিমূষ্য করিষ্যসি ॥ ২০ ॥

ইতি তত্ত্বোপদেশবিংশকং নাম পঞ্চদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৫ ॥

বন্ধ থাক বা তাহা হইতে মুক্ত হও, তুমি তিন্ন অপর কোন বস্তুরই সম্ভা নাই ॥ ১৬ ॥

এই জগৎ মিথ্যা, ইহার অস্তিত্ব প্রাপ্তিমূলক । যিনি ইহা নিশ্চয় পরিজ্ঞাত হইয়াছেন, তিনি কামনাহীন ও স্মৃতিমাত্র হইয়া “এই বিশ্ব কিছুই নহে,” এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়া শান্তিলাভ করেন ॥ ১৭ ॥

ভবসাগরে একমাত্র আত্মাই ছিলেন, এখনও বিদ্যমান আছেন, ভবিষ্যতেও থাকিবেন । তুমিই সেই ব্রহ্মস্বরূপ, অতএব তোমার বন্ধন ও মোক্ষ কিরূপে সম্ভবে ? এইরূপ জ্ঞান করতঃ কৃতকৃত্য হইয়া স্মৃতে অবস্থান কর ॥ ১৮ ॥

হে চৈতন্যস্বরূপ ! তুমি সংকল্প-বিকল্প দ্বারা চিন্তকে চঞ্চল করিও না, আত্মারাম হও, অনাময় হও, শান্তিলাভ কর এবং সুখী হও ॥ ১৯ ॥

“সোহং” এই জ্ঞান যদি লাভ হইল অর্থাৎ তোমাতে আর ভ্রম যদি তিন্নজ্ঞান না থাকিল, ব্যাভা, ধোয় ও ধ্যান এক হইল, তখন আর তোমার ধ্যানের আবশ্যক কি ? ধারণারই বা প্রয়োজন কি ? তুমিই ব্রহ্ম ; অতএব তুমিই মুক্ত, তোমার আবার চিন্তা কি ? ॥ ২০ ॥

ইতি পঞ্চদশ প্রকরণ সমাপ্ত ।



# ষোড়শ-প্রকরণম্

## বিশেষোপদেশ

অষ্টাবক্র উবাচ ।

আচক্ষুঃ শৃণু বা তাত নানাশাস্ত্রাণ্যনেকশঃ ।

তথাপি ন তব স্বাস্থ্যং সৰ্ববিস্মরণাদৃতে ॥ ১ ॥

ভোগং কৰ্ম্ম সমাধিং বা কুরু বিজ্ঞ তথাপি তে ।

চিত্তং নিরন্তরকৰ্ম্মমত্যাৰ্থং যোচয়িষ্যতি ॥ ২ ॥

আয়াসাৎ সকলো দুঃখী নৈনং জ্ঞানতি কশ্চন ।

অনেনৈবোপদেশেন ধন্যঃ প্রাপ্নোতি নিৰ্ব্বাৰ্ত্তম্ ॥ ৩ ॥

ব্যাপারে পিতৃদেত যন্ত নিমেষোন্মেষয়োৰপি ।

তস্মাৎসমুদ্রপীণস্য সুখং নানুভব্য কস্মচিৎ ॥ ৪ ॥

তুমি যতই শাস্ত্র পাঠ কর, যতই শাস্ত্রব্যাখ্যা কর, যাবৎ এই বিশ্বসংসারকে বিস্মৃত না হইবে, তাবৎ স্বাস্থ্যলাভ করিতে সমর্থ হইবে না ॥ ১ ॥

হে বিজ্ঞ ! তুমি ভোগ কর অথবা কৰ্ম্ম কর কিংবা সমাধিস্থ থাক, যতক্ষণ তোমার চিত্ত আশা পরিত্যাগ না করিবে, তাবৎ কখনই তোমার সুখ নাই ॥ ২ ॥

ক্লেশ হইতেই দুঃখ উৎপন্ন হয় ; কিন্তু কোন ব্যক্তিই ইহা অবগত নহে । এই উপদেশ দ্বারা যে সকল লোক নিশ্চেষ্ট হন, তাঁহারা ই ধন্য এবং তাঁহারা ই সুখলাভ করেন ॥ ৩ ॥

যে পুরুষ নেত্রের নিমেষ-উন্মেষাদি সামান্য কার্যেও অনাগন্ত, ইহাতেও যাহার কিছুমাত্র আগন্তি নাই, সেই অতিশয় অলস ব্যক্তিই প্রকৃত সুখী, তিনিই অজ্ঞ কেহ সুখী নহে । ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, সৰ্ববিস্মরণে আগন্তিপরিশূন্য পুরুষ প্রকৃতই সুখী, অজ্ঞ কেহ নহে ॥ ৪ ॥

ইদং কৃতমিদং নেতি ব্ৰহ্মমুক্তং যদা মনঃ ।  
 ধর্মার্থকামমোক্ষেষু নিরপেক্ষং তদা ভবেৎ ॥ ৫ ॥  
 বিরক্তো বিষয়েষ্টা রাগী বিষয়লোলুপঃ ।  
 গ্রহমোক্ষবিহীনস্ত ন বিরক্তো ন রাগবান ॥ ৬ ॥  
 হেয়োপাদেষত্যা তাবৎ সংসারবিটপাকুরঃ ।  
 স্পৃহা জীবতি যাবৎ নিরীকারদশাস্পদম্ ॥ ৭ ॥  
 প্রবৃন্তো জায়তে রাগো নিবৃন্তো যেষ এষ হি ।  
 নির্বন্দ্যো বালবদ্ধীমান্ এষমেব ব্যবস্থিতঃ ॥ ৮ ॥  
 হাতুমিচ্ছতি সংসারং রাগী দুঃখজিহাসয়া ।  
 বীতরাগো হি নিদুঃখস্তস্মিন্নপি ন থিষ্ঠতে ॥ ৯ ॥

“ইহা করিয়াছি, ইহা করি নাই,” চিত্ত যখন এইরূপ ব্রহ্মমুক্ত হইয়া থাকে, তখন চিত্ত ধর্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষবিষয়ে নিরপেক্ষ হয় অর্থাৎ যে পুরুষ প্রকৃত তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিয়াছেন, ধর্মার্থকামাদির কথা দূরে থাকুক, তখন তিনি মোক্ষও কামনা করেন না। যে সমস্ত পুরুষ বদ্ধ, তাহারাই মোক্ষাভিলাষী; মুক্ত পুরুষরা কখনই মোক্ষাভিলাষী নহে ॥ ৫ ॥

বিষয়ে আসক্তিপরিশূন্য লোকরাই যেষভাবযুক্ত হয় এবং বিষয়াসক্ত পুরুষরাই অমুরাগযুক্ত হয়; স্মৃতরাং বাসনাহীন পুরুষ বিরাগীও নহেন, অমুরাগীও নহেন। “ইহা উপাদেয়, ইহা তুচ্ছ,” এইরূপ তাবই সংসাররূপ বৃক্ষের অঙ্কুর। যাবৎ বিশ্বের স্বরূপ বিশেষরূপে বিচার করিয়া না দেখিবে, তাবৎ তোমার কামনারও শেষ হইবে না ॥ ৬-৭ ॥

প্রবৃন্তি হইতে আসক্তি জন্মে এবং নিবৃন্তিবিষয়ে যেষের উৎপত্তি হয়; অতএব তুমিও এইরূপ ব্রহ্মশূন্য হইয়া বালকের ত্রাস অবস্থান কর ॥ ৮ ॥

এংগারে অমুরাগ থাকিতেও কেবলমাত্র দুঃখপরিহারের জন্ত

বস্ত্রাভিমানো মোক্ষেহপি দেহেহপি মমতা তথা ।  
 ন বা জ্ঞানী ন বা যোগী কেবলং দুঃখভাগসৌ ॥ ১০ ॥  
 হরো যদ্যুপদেষ্টা তে হরিঃ কমলজোহপি বা ।  
 তথাপি তব ন স্বাস্থ্যং সৰ্ববিশ্ময়ণাদৃতে ॥ ১১ ॥

ইতি বিশেষোপদেশঃ নাম ষোড়শ-প্রকরণম্ ॥ ১৬ ॥

লোক সংসার পরিত্যাগ করিতে অভিলাষ করে, কিন্তু বাঁহার দুঃখ নাই, যিনি বীতরাগ হইয়াছেন, তিনি সংসারে বর্তমান থাকিলেও দুঃখহেতু ক্ষীণ নহেন ॥ ৯ ॥

মুক্তিলাভের ইচ্ছা থাকিলেই নেহাতিমান আছে বুঝিতে হইবে ; স্মৃত্যং তাঁহাকে জ্ঞানবান্ অথবা যোগী ( সাধক ) বলা যায় না, তিনি কেবলমাত্র দুঃখভাগী হইয়া থাকেন ॥ ১০ ॥

যাবৎ বিশ্বৃত হইতে না পারে, তাবৎ কাল হরি বা হর অথবা ব্রহ্মা উপদেষ্টা হইলেও সুখী হইতে পারে না অর্থাৎ “ইহা আমি, ইহা আমার” এইরূপ দেহভাব পরিত্যাগ এবং বিষয়কামনা একেবারে বিশ্বৃত না হইলে, যে কেহ তোমার উপদেষ্টা হউন না কেন, কোন রূপেই তুমি প্রকৃত সুখী হইতে পারিবে না ॥ ১১ ॥

ইতি ষোড়শ প্রকরণ সমাপ্ত ।

# সপ্তদশ-প্রকরণম্

## তত্ত্বজ্ঞানস্বরূপবিংশতিক

অষ্টাবক্র উবাচ ।

তেন জ্ঞানফলং প্রাপ্তং যোগাভ্যাসফলং তথা ।

তৃপ্তঃ স্বচ্ছেন্দ্রিয়ো নিত্যমেকা কীরমতে তু যঃ ॥ ১ ॥

ন কদাচিত্ অগত্যশ্মিঃ স্তব্ধজ্ঞো হস্ত খিণ্ডতে ।

যত্র একেন তেনৈদং পূর্ণং ব্রহ্মাণ্ডমণ্ডলম্ ॥ ২ ॥

ন জাতু বিষয়াঃ কেহপি স্বারামং হর্ষয়ন্ত্যমী ।

শল্লকীপল্লবপ্ৰীতমিভেবং নিম্পল্লবাঃ ॥ ৩ ॥

বাহার কামনার বিরতি জন্মিগাছে, বাহার কর্মেন্দ্রিয় ও জ্ঞানেন্দ্রিয় নির্মল হইয়াছে, যে পুরুষ সকলরূপ সঙ্গলাভে ত্রিত, সেই পুরুষের জ্ঞান-জ্ঞাত এবং যোগাভ্যাসজনিত ফললাভ হইয়া থাকে অর্থাৎ এইরূপ হইতে না পারিলে জ্ঞানেরই বা প্রয়োজন কি, যোগাভ্যাসেরই বা আবশ্যক কি ? ॥ ১ ॥

আত্মতত্ত্বজ্ঞ পুরুষ এই সংসারে কখনই কোন বিষয়ের জ্ঞাত খির হন না অর্থাৎ “আমার এই বস্তু নাই, অন্যক বস্তু আমার থাকিলে ভাল হইত,” এইরূপ চিন্তা কবিয়া তিনি কখনও দুঃখিত হন না। কেন না, তিনি জ্ঞাত আছেন যে, এই নিখিল বিশ্ব কেবল একমাত্র ব্রহ্ম দ্বারা পূর্ণ এবং এই ব্রহ্মাণ্ডের সমস্ত পদার্থে তিনি বিদ্যমান আছেন ॥ ২ ॥

শল্লকীবৃক্ষের পল্লবতরুণে প্রীত গজ যেরূপ নিম্পল্লবে সন্তুষ্ট হয় না, সেইরূপ আত্মারাম পুরুষ কখনই বিষয়ভোগে সন্তুষ্ট হন না অর্থাৎ পরমতত্ত্বরূপ ফল প্রাপ্ত হইলে সামান্য বিষয়বাসনা কি সেই পুরুষকে সন্তুষ্ট করিতে পারে ? ৩ ॥

বস্ত্র ভোগেষু ভুক্তেষু ন ভবত্যধিবাসিতঃ ।  
 অভুক্তেষু নিরাকাজ্ঞী তাদৃশো ভবদ্বর্জতঃ ॥ ৪ ॥  
 বৃত্তক্ষুরিহ সংসারে মৃদুক্ষুরপি দৃশ্যতে ।  
 ভোগমোক্ষনিরাকাজ্ঞী বিরলো হি মহাশয়ঃ ॥ ৫ ॥  
 ধর্মার্থকামমোক্ষেষু জীবিতে মরণে তথা ।  
 কশ্যপ্যদ্যচিন্ত্য হের্যোপাদেয়তা ন হি ॥ ৬ ॥  
 বাহ্যঃ ন বিশ্ববিলয়ে চ ধেষ্যন্ত ন স্থিতৌ ।  
 যথা জীবিকয়া তস্মাদ্ভ্যন্তর্যন্তে যথাসুখম্ ॥ ৭ ॥

ভুক্তবিষয়ে অনাগন্ত ও অভুক্ত পূর্ববিষয়ে কামনারহিত, এইরূপ পুরুষ সংসারে অতি বিরল অর্থাৎ যে দ্রব্য ভোগ করিয়াছে, তাহার আশ্রয় ভুলিতে না পারিয়া পুনর্বার সেই বস্তুলাভার্থে সকলেরই বাসনা আছে; যাহা ভোগ করিতে পায় নাই, তন্মাত্রার্থে সকলেরই লালায়িত, কিন্তু এরূপ করে না, অর্থাৎ সকল বিষয়ে অনাগন্ত, ঈদৃশ পুরুষ জগতে বিরল ॥ ৪ ॥

সংসারে ভোগশীল পুরুষের অভাব নাই, আবার মোক্ষাভিলাষীও যথেষ্ট আছে; কিন্তু ভোগমোক্ষবাসনাশূন্য মহাশয় ব্যক্তি অতি বিরল ॥ ৫ ॥

মহাসুভব পুরুষ ধর্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ, জীবন ও মৃত্যুকেও হেয় জ্ঞান করিয়া কখনও অবস্তা করেন না কিংবা উপাদেয় জ্ঞানে তাহা লাভ করিবার নিমিত্ত উৎকণ্ঠিতও হন না। তাহার পক্ষে চতুর্কর্গ ফল, জন্ম, মৃত্যু, স্থিতি ও অস্থিতি সকলই তুল্য ॥ ৬ ॥

সংসার ধ্বংস হউক, ইহাও তাহার অভিলাষ নহে, সংসার থাকুক, তাহাতেও তিনি হিংসা করেন না। জীবিকা-পালনার্থ যাহা কিছু লাভ করিয়াছেন, তাহাতেই তিনি সুখে কালযাপন করেন, সুত্তরায় এইরূপ পুরুষই দৃশ্য ॥ ৭ ॥

কৃতার্থোহেনৈন জ্ঞানেন স্বেং গলিতবীঃ কৃতী ।  
 পশুন্ শৃণুন্ স্পৃশ্ন্ জিহ্বয়শ্নাস্তে যথাসুখম্ ॥ ৮ ॥  
 শূত্রা দৃষ্টিবৃথা চেষ্টা বিফলানীজিয়াণি চ ।  
 ন স্পৃহা ন বিরক্তির্কা ক্ষীণসংসারসাগরে ॥ ৯ ॥  
 ন জাগতি ন নিদ্রাতি নোন্মীলতি ন মীলতি ।  
 অহো পরদশা কাপি বর্ততে মুক্তচেতসঃ ॥ ১০ ॥  
 সৰ্বত্র দৃশ্যতে স্বস্থঃ সৰ্বত্র বিমলাশয়ঃ ।  
 সৰ্বত্র বাসনামুক্তো মুক্তঃ সৰ্বত্র রাগতে ॥ ১১ ॥  
 পশুন্ শৃণুন্ স্পৃশ্ন্ জিহ্বয়শ্ন গৃহ্ণ বশন্ ব্রজন্ ।  
 ঈদৃশানিচিহ্নৈর্মুক্তো মরুৎ এন মহাশয়ঃ ॥ ১২ ॥

যিনি ঈদৃশ তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিয়াছেন, তিনি কৃতার্থ, গলিতমতি  
 ও পণ্ডিত । তিনি যথাসুখে অবলোকন, শ্রবণ, স্পর্শন, গন্ধগ্রহণ,  
 ভক্ষণ প্রভৃতি সাধন করিয়া কালান্তিপাত করেন অর্থাৎ তিনি নেত্র-  
 কর্ণাদির ক্রিয়া করেন বটে, কিন্তু কোন বিষয়ে সংলিপ্ত নহেন ॥ ৮ ॥

জ্ঞান দ্বারা ঐহার সংসার-সমুদ্র ক্ষীণ হইয়াছে, তাঁহার চিত্ত  
 ব্যাপারফলনিরপেক্ষ এবং ইন্দ্রিয়সমূহ বিষয়গ্রহণে অশক্ত হয় । তাদৃশ  
 পুরুষের কিছুতেই আকাঙ্ক্ষা বা বিরক্তি জন্মে না ॥ ৯ ॥

অহো ! মুক্তচিত্তের অবস্থা কি আশ্চর্য্য ! তিনি প্রবুদ্ধও নহেন,  
 নিদ্রিতও নহেন । তিনি চক্ষু উন্মীলিত ও মুদিত করেন না অর্থাৎ  
 কিছুতেই তাঁহার প্রবৃত্তি বা নিবৃত্তি নাই ॥ ১০ ॥

মুক্ত পুরুষ সকল অবস্থাতেই সুস্থ থাকেন, সকল অবস্থাতেই তিনি  
 পবিত্রতাময়, সকল অবস্থাতেই তিনি বাসনাবিরহিত এবং তিনি  
 সৰ্বত্রই মুক্ত হইয়া বিরাগ করেন ॥ ১১ ॥

যিনি অবলোকন, শ্রবণ, স্পর্শন, ভ্রাণ, ভক্ষণ, গ্রহণ, বাক্যপ্রয়োগ  
 ও ভ্রমণ করিলেও তাহাতে বাসনাদেববিরহিত, সেই সদাশয় পুরুষ  
 প্রকৃত মুক্ত বলিয়া কথিত ॥ ১২ ॥

ন নিন্দতি ন চ শোভতি ন হব্যতি ন কুপ্যতি ।  
 ন দদাতি ন গহ্নাতি মুক্তঃ সৰ্বত্র নীরসঃ ॥ ১৩ ॥  
 সামুরাগাৎ স্ত্রিয়ং দৃষ্ট্বা মৃত্যুং বা সমুপস্থিতম্ ।  
 অবিহ্বলমনাঃ স্বস্থে' মুক্তঃ এব মহাশয়ঃ ॥ ১৪ ॥  
 সুখে দুঃখে নরে নারীয়াং সম্পদসু চ বিপদসু চ ।  
 বিশেষো নৈব দীরস্ত সৰ্বত্র সমদর্শিনঃ ॥ ১৫ ॥  
 ন হিংসা নৈব কাকুগ্যাং নোদ্ধতাং ন চ দীনতা ।  
 নাশ্চর্যাং নৈব চ ক্ষোভঃ ক্ষীণসংসারসাগরে ॥ ১৬ ॥  
 ন মুক্তো বিষয়েষ্টান বা বিষয়লোলুপঃ ।  
 অসংসক্তমনা নিত্যং প্রাপ্তা প্রাপ্তমুপান্নুতে ॥ ১৭ ॥

মুক্ত পুরুষ কাহারও নিন্দা বা কাহারও প্রশংসা করেন না ; তিনি  
 নিখিল বিষয়ে নীরস অর্থাৎ অসঙ্গ ॥ ১৩ ॥

অমুরাগিণী ভাৰ্য্যাকে দেখিয়া এবং মৃত্যু উপস্থিত দেখিয়াও মুক্ত  
 পুরুষ ব্যাকুল হন না । তিনি নিয়তই সুস্থ হইয়া শোভা ধারণ করেন ;  
 স্মৃত্যুং তিনিই প্রকৃত মহাত্মাপদবাচ্য ॥ ১৪ ॥

যে কৃতী পুরুষ সমদর্শী, সুখ, দুঃখ, নর, নারী, পুরুষ, সম্পদ, বিপদ,  
 কিছুতেই তাঁহার ভিন্নবুদ্ধি নাই, তিনি সৰ্বত্রই একমাত্র আত্মতত্ত্বেরই  
 উপলব্ধি করিতে সমর্থ ॥ ১৫ ॥

সংসারে অনাগক্তি হেতু তাঁহার হিংসা নাই, গৰ্ব্ব নাই, হীনতা  
 নাই, আশ্চর্য্যভাব নাই, ক্ষোভ নাই ॥ ১৬ ॥

মুক্ত পুরুষ বিষয়ের বিবেচী কিংবা বিষয়লোলুপ হন না । তিনি কি  
 প্রাপ্ত কি অপ্রাপ্ত সমস্ত বিষয়ই আশক্তিশূন্যভাবে ভোগ করিয়া থাকেন  
 অর্থাৎ লাভ, অলাভ, দীনতা, ঐশ্বর্য্য, সকলই তিনি সমান জ্ঞান  
 করেন ॥ ১৭ ॥

সমাধানাসমাধানহিতাহিতবিকল্পনাঃ ।

শূন্যচিন্তো ন জ্ঞানাতি কৈবল্যমিব সংস্থিতঃ ॥ ১৮ ॥

নির্মমো নিরহঙ্কারো ন কিঞ্চদিতি নিশ্চয়ী ।

অন্তর্গলিতসর্ব্বাশঃ কুর্স্বন্নপি কয়োতি ন ॥ ১৯ ॥

মনঃপ্রকাশসংমোহস্বপ্নজাড্যবিবর্জিতঃ ।

দশাং কামপি সংপ্রাপ্তো তবেদগলিতমানসঃ ॥ ২০ ॥

ইতি ভক্তজ্ঞানরূপবিংশতিকং নাম সপ্তদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৭ ॥

কেবলমাত্র মুক্তিবিষয়ে চিন্তা নিবিষ্ট হইয়াছে বলিয়া তাঁহার মনে অন্য কোন চিন্তা নাই। কোন বিষয় সুসম্পাদিত হইল কি না হইল, ভাল কি মন্দ, তাহা তিনি অবগত হইতে পারেন না ॥ ১৮ ॥

এই সংসার হেয়, ইহা অবগত হইয়া তিনি নির্মম ও নিরহঙ্কার হন। সকল আশাই তাঁহার চিন্তা হইতে দূরীভূত হয়। তিনি কাৰ্য্য করেন বটে, কিন্তু কিছুতেই আসক্ত নহেন ॥ ১৯ ॥

তাঁহার মন বিকাররহিত, মোহশূন্য ও স্বপ্ন-জড়তা-বিরহিত। অহো! এইরূপ পুরুষ গলিতমানস হইয়া কি আশ্চর্য্য দশাই লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২০ ॥

সপ্তদশ-প্রকরণ সমাপ্ত ।



# অষ্টাদশ-প্রকরণম্

## শান্তিশতক

যশ্য বোধোদয়ে তাবৎ স্বপ্নস্তুতি ভ্রমঃ ।

তন্মৈ শূন্যৈকরূপায় নমঃ শান্তায় তেদমসে ॥ ১ ॥

অর্জুনিহাখিলানর্থান্ ভোগানাপ্নোতি পুঙ্খলান্ ।

ন হি সর্বপরিভ্যাগমন্তরেণ সুখী ভবেৎ ॥ ২ ॥

কর্তব্যদুঃখমার্ত্তভুজাসাদৃশ্যস্তরাগ্নয়ঃ ।

কুতঃ প্রশমণীযুষধারাসারমুতে সুখম্ ॥ ৩ ॥

ভবোহয়ং ভাবনামাত্রো ন কিকিৎ পরমার্থতঃ ।

নাস্ত্যভাবঃ স্বভাবানাং ভাবাভাববিভাবিনাম্ ॥ ৪ ॥

বোধোদয় হইলে সমস্ত পদার্থ ই বাহার নিকট স্বপ্নসদৃশ পরিজ্ঞাত হয়, সেই শান্ত সুখস্বরূপ তেজঃশালী পুরুষকে নমস্কার ॥ ১ ॥

সংসারী পুরুষ নিখিল ধনধাত্বাদি বিষয় উপাঙ্জন করিয়া বহুপ্রকার ভোগলাভ করেন, কিন্তু সমস্ত বিষয়ের সঙ্কল্প-বিকল্প-বিসর্জন ব্যতীত মানুষ কখনই সুখী হইতে পারে না ॥ ২ ॥

সংসারের কর্তব্য-কর্ম্ম দ্বারা উৎপন্ন দুঃখরূপ সূর্য্যকিরণে দগ্ধহৃদয় আত্মার শান্তিরূপ পীযুষধারা ভিন্ন কিসে প্রকৃত সুখলাভ হয় ? ৩ ॥

এই বিশ্ব কেবল কল্পনাগাত্র, ইহাতে পরমাত্মা ব্যতীত পরমার্থ-বিষয় কিছুই নাই। যদি বল যে, এই অভাব-স্বভাব প্রাণকণ্ড কালবশে ভালস্বভাব হইতে পারে। তাহা কখনই হয় না, কারণ, স্বভাবের কখনই ধ্বংস হয় না, যেক্রপ উষ্ণস্বভাব বহিঃ কখনই শীতল-স্বভাব হয় না ॥ ৪ ॥

ন দূরং ন চ সঙ্কোচান্নকমেবাত্মনঃ পদম্ ।  
 নির্বিকল্পং নিরাস্যং নির্বিকারং নিরঞ্জনম্ ॥ ৫ ॥  
 ব্যামোহমাত্মবিরভৌ স্বরূপাদানমাত্মতঃ ।  
 বীতশোকো বিরাজন্তে নিরাবরণদৃষ্টয়ঃ ॥ ৬ ॥  
 সমস্তং কল্পনামাত্মমাত্মা মুক্তঃ সনাতনঃ ।  
 ইতি বিজ্ঞায় ধীরো হি কিমভ্যাত্তি বাজবৎ ॥ ৭ ॥  
 আত্মা ব্রহ্মেতি নিশ্চিত্য ভাবাভাবৌ চ কল্পিতৌ ।  
 নিষ্কামঃ কিং বিজ্ঞানাত্তি কিং ক্রতে চ করোতি কিম্ ॥ ৮ ॥

বিকল্পহীন, ক্রেশশূন্য, বিকারবিরহিত, নিরঞ্জন পরমাত্মার পদ  
 দূরে নহে কিংবা লক্ষ্য পদার্থের জ্ঞান নিকটেও নহে অর্থাৎ দূর বলিয়া  
 পরমপদলাভে বিমুখ হইও না, কিংবা সুলভ ভাবিয়া অবহেলা  
 করিও না ॥ ৫ ॥

একমাত্র মোহ দূষিত হইলে এবং আত্মার স্বরূপজ্ঞানলাভমাত্রই  
 লোকের অজ্ঞানরূপ নেত্রের আবরণ উন্মুক্ত হয় আর তাত্ক্ষণিকই  
 তাহার সকল রূপ শোক হইতে পরিদ্রোণ লাভ করিয়া আনন্দে বিরাজ  
 করে ॥ ৬ ॥

আত্মাই মুক্ত ও নিত্য, অত্ৰ সকল কল্পনামাত্র, ধীন পুরুষ  
 ইহা জ্ঞাত হইয়া কেন বাজকের জ্ঞান অত্ৰ কিছু অভ্যাস  
 করিবেন ? অর্থাৎ উক্তরূপ জ্ঞান হইলে অপর কোন কর্মে প্রয়োজন  
 নাই ॥ ৭ ॥

আত্মাই ব্রহ্ম, অত্ৰবিধ ভাব এবং অভাব সকলই বিকল্পনা ।  
 বাসনাহীন পুরুষ ইহা নিশ্চয় যদি বিদিত থাকেন, তাহা হইলে তিনি  
 আর অধিক কি জানিবেন, বলিবেনই বা কি এবং কি-ই বা করিবেন ?  
 অর্থাৎ উক্ত বিষয় বিদিত হইলে পর তাঁহার জ্ঞাতব্য, বক্তব্য ও  
 কর্তব্য কিছুই থাকে না ॥ ৮ ॥

অয়ং গেহিহময়ং নাহং ইতি স্মৃণা বিকল্পনাঃ ।

সৰ্বমায়েতি নিশ্চিত্য তুষ্ণীভূতস্ত যোগিনঃ ॥ ৯ ॥

ন বিক্ষেপো ন চৈকাগ্রং নাতিবোধো ন মুচ্ছতা ।

ন স্মৃৎ ন চ বা দুঃখমূপশাস্তস্ত যোগিনঃ ॥ ১০ ॥

স্বারাজ্যে তৈক্ষ্যবৃত্তৌ চ জাতালাভে জনে বনে ।

নির্বিকল্পস্তাবস্ত ন বিশেষোহস্তি যোগিনঃ ॥ ১১ ॥

ক ধর্মঃ ক চ বা কামঃ ক চার্থঃ ক বিবেকিতা ।

ইদং কৃতমিদং নেতি হৃদৈর্মুক্তস্ত যোগিনঃ ॥ ১২ ॥

কৃত্যং কিমপি নৈবাস্তি ন কাপি হৃদি রঞ্জন ।

যথা জীবনমেবেহ জীবনুক্তস্ত যোগিনঃ ॥ ১৩ ॥

সমস্তই আত্মা, ইহা নিশ্চয়কারী যৌনী, স্থিরতাব, যোগী পুরুষের এই আত্মাই আমি, এবং ইহা আমি নহি, এইরূপ ভ্রম কখনও হয় না ॥ ৯ ॥

ঐক্য প্রাপ্তি যোগীর চিত্তচাক্ষুণ্য থাকে না, চিন্তের একাগ্রতাও থাকে না, তাঁহার অস্তিগত জ্ঞানও নাই, অজ্ঞানতাও নাই; স্মৃৎও নাই, দুঃখও নাই ॥ ১০ ॥

বিকল্পবহিত ভ্রমশূন্য যোগী স্বর্গরাজ্যে ও ভিক্ষাবৃত্তিতে, প্রাপ্তিতে ও অপ্রাপ্তিতে, জনপদে ও বনে কোনরূপ ভেদজ্ঞান নাই ॥ ১১ ॥

ইহা করিয়াছি, বা ইহা করি নাই, এইরূপ ভেদবাহিত মুক্ত যোগী পুরুষের ধর্মই বা কোথায়, বাসনাই বা কোথায়, অর্থ বা বৈরাগ্য কোথায় অর্থাৎ চতুর্কর্গফলের কিছুতেই তাঁহার আবশ্যক নাই ॥ ১২ ॥

এই সংগারে জীবনুক্ত যোগী পুরুষের করিবার কিছুই নাই, অধিক কি, তাঁহার অন্তরে কোন বিধয়ের কামনা নাই। তিনি একভাবে জীবনযাপন করেন ॥ ১৩ ॥

ক মোহঃ ক চ বা বিশ্বং ক তদ্ব্যানং ক মুক্ততা ।

সর্বসংকল্পসৌম্যায়ং বিশ্রান্তশ্চ মহাত্মনঃ ॥ ১৪ ॥

যেন বিশ্বমিদং দৃষ্টং স নাস্তীতি করোতু বৈ ।

নির্বাসনঃ কিং কুরুতে পশুন্নপি ন পশুতি ॥ ১৫ ॥

যেন দৃষ্টং পরং ব্রহ্ম সোহং ব্রহ্মেতি চিন্তয়েৎ ।

কিং চিন্তয়তি নিশ্চিন্তো দ্বিতীয়ঃ যো ন পশ্যতি ॥ ১৬ ॥

দৃষ্টো যেনাত্মবিক্ষেপো নিরোধঃ কুরুতে ত্সৌ ।

উদারস্ত ন বিক্লিপ্তঃ সাধ্যাভাবাৎ করোতি কিম্ ॥ ১৭ ॥

সকলরূপ সকলের সৌম্য আসিয়া অর্থাৎ সর্ববিধ কামনা তন্তু হুঃখী হইয়া কেবল বিশ্রাম করিতেছেন, এরূপ মহাত্মার মোহ কোথায় ? বিশ্বই বা কোথায় ? ধ্যানই বা কোথায় ? মুক্তিই বা কোথায় ? অর্থাৎ কর্মত্যাগী পুরুষের কোন কার্যই আবশ্যক নাই। যিনি বিশ্ব দেখিয়াছেন, তিনি বিশ্ব নাই, এই কথাই মনে করেন, কিন্তু কামনা-বিহীন পুরুষ সংসার দেখিয়াও দেখেন না অর্থাৎ স্পষ্ট দেখিয়াও যদি কেহ দৃষ্ট পদার্থের অস্তিত্ব স্বীকার না করেন, তাহা হইলে তাঁহার অস্বীকার করাকে কল্পনা বা ভ্রম ব্যতীত কি বলা বাইতে পারে ? কিন্তু কামনাবিহীন পুরুষের এরূপ দেখিয়াও অস্বীকার করাকে দোষ বলা যায় না। যে চেতু, তিনি দৃষ্টিপাত করিয়াছেন বাক্য, কিন্তু তাহাতে আসক্তি নাই বলিয়া তিনি অনাসক্ত ॥ ১৪-১৫ ॥

যিনি পরব্রহ্ম প্রত্যক্ষ করিয়াছেন, তিনিই আমিই ব্রহ্ম, এইরূপ চিন্তা করেন ; কিন্তু যিনি একমাত্র ব্রহ্ম দেখিয়াছেন, তত্ত্বের অন্ত কিছুরই দেখেন নাই, এরূপ পুরুষ আর কি চিন্তা করিবেন ? অর্থাৎ আত্মা ও ব্রহ্মে বাহার ভেদজ্ঞান আছে, তাঁহারই ধ্যান-ধারণাদির আবশ্যক ; কিন্তু আত্মাই ব্রহ্ম, এ জ্ঞান বাহার হইয়াছে, তাঁহার কিছুই প্রয়োজন নাই ॥ ১৬ ॥

যিনি আত্মবিক্ষেপ দর্শন করিয়াছেন অর্থাৎ বাহার চিন্তা সমস্তই

ধীরো লোকবিপর্যাস্তো বর্তমানোহপি লোকবৎ ।

ন সমাধিং ন বিক্ষেপং ন জেপং স্বস্ত পশুতি ॥ ১৮ ॥

ভাবভাববিহীনো যন্তুপ্তে' নির্দামনো বৃধঃ ।

নৈব কিঞ্চিং কৃতং তেন লোকদৃষ্ট্যপি কুর্ততা ॥ ১৯ ॥

প্রবৃত্তো বা নিবৃত্তো বা নৈব ধীরস্ত দুগ্রহঃ ।

যদা যৎ কর্তুমাস্মাতি তৎ কৃত্বা তিষ্ঠতঃ সুখম্ ॥ ২০ ॥

নির্দামনো নিরালস্যঃ স্বচ্ছন্দো মুক্তবন্ধনঃ ।

ক্ষিপ্তঃ সংস্কার-বাকেন চেষ্টতে শুদ্ধপৰ্বৎ ॥ ২১ ॥

গমনশীল এইটি অনুভব করিতে পারে, সেই পুরুষই চিন্তকে নিরোধ করিবেন অর্থাৎ আত্মাকে বিষয়াদি হঠতে নিবৃত্ত রাখিবেন। কিন্তু যে উদারপ্রকৃতি মহাশয়ের আত্মা বিক্ষিপ্ত নয়, তিনি আর কি করিবেন? অর্থাৎ কোন সাধনারই তাঁহার আবশ্যক করে না ॥ ১৭ ॥

ধীর অবিক্ষিপ্তচিত্ত পুরুষ প্রারম্ভবশতঃ গৃহীর জায় ব্যবহার করিলেও সমাধির কর্তব্যতা বুঝিতে পারেন না এবং আত্মবিক্ষেপ বা বিক্ষিপ্ত আত্মার সংলিপ্ততা অনুভব করিতে পারেন না ॥ ১৮ ॥

ক্ষুর্ত্তি-নির্দাবিহীন কামনাশূন্য স্বাভাবিকপরিবৃত্ত জ্ঞানী পুরুষ ব্যবহারিক এই সংসারকার্য্য করেন সত্য, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তিনি কিছুই করিতেছেন না ॥ ১৯ ॥

প্রবৃত্তি বা নিবৃত্তি কোন বিষয়েই ধীর পুরুষের বুঝা ক্লেশ নাই। যখন যাহা করিবার আবশ্যক হয়, তখনই তাহাই করিয়া তিনি সুখে কাজাপন করেন অর্থাৎ কোন বিষয়েই তাঁহার ইচ্ছা নাই এবং বিরক্তিও নাই ॥ ২০ ॥

যে রূপ শুদ্ধপত্র বায়ু-সঞ্চালিত হইয়া নিশ্চেষ্টের জায় বায়ুর গতির অন্তিমুখে উড়িয়া যাইতে থাকে, তাহার নিজের কোন চেষ্টাই থাকে না, সেইরূপ কামনাবিরহিত কর্তব্য-জ্ঞানহীন রাগদ্বৈষবিবহিত

অসংসারস্ত তু ক্বাপি ন হর্ষো ন বিষাদিতা ।  
 অশীতলমনা নিত্যং বিদেহ ইব রাজতে ॥ ২২ ॥  
 কুত্রাপি ন জিহাসাস্তি নাশো বাপি ন কুত্রচিৎ ।  
 আত্মারামস্ত ধীরস্ত নীতলাচ্ছতরাশ্বনঃ ॥ ২৩ ॥  
 প্রকৃত্যা শূত্রচিন্তস্ত কুর্স্বভোহস্ত যদৃচ্ছয়া ।  
 প্রাকৃতস্তেব ধীরস্ত ন মানো নাবমানিতা ॥ ২৪ ॥  
 কৃতং দেহেন কর্ষেদং ন ময়া শুদ্ধচারিণা ।  
 ইতি চিন্তামরোধী যঃ কুর্স্বন্নপি করোতি সঃ ॥ ২৫ ॥  
 অতদ্বাদীব কুরুতে ন ভবেদপি বালিশঃ ।  
 জীবমুক্তঃ স্মখী শ্রীমান্ সংসারমপি শোভতে ॥ ২৬ ॥

বদ্ধহেতু অজ্ঞানহীন পুরুষ সংসারে সংস্কারস্বরূপ বায়ু দ্বারা চালিত হইয়া পূর্বসংস্কারবলে কর্ম্মানুষ্ঠান করিয়া থাকেন ॥ ২১ ॥

সংসারবাসনাশূন্য ব্যক্তির কোন বিষয়ে আনন্দও নাই, কোন বিষয়ে দুঃখও নাই । তিনি সদাই শান্তচিত্ত, তিনি শরীরহীন ব্যক্তির তুল্য অবিষ্ঠান করেন ॥ ২২ ॥

সকল বিষয়ে চঞ্চলতাশূন্য, স্মৃতরাং প্রশান্তচিত্ত আত্মারাম ধীর ব্যক্তির কোন বিষয়েই ত্যাগেচ্ছা নাই ; কাজেই তাঁহার বিষয়ঘটিত কোনরূপ অনর্থও নাই ॥ ২৩ ॥

বাহার মন প্রকৃতই নিকারশূন্য, সেই ধীর ব্যক্তি অদৃষ্টবশতঃ অবোধ পুরুষের ত্রায় কর্ম্ম করিলেও তাঁহার তজ্জানিত সম্মান-অসম্মানের অনুসন্ধান থাকে না ॥ ২৪ ॥

শরীরই নিখিল কর্ম্ম করিতেছে, পবিত্র আত্মা বিচুই করেন নাই, এই বিশ্বাস বাহার আছে, তিনি কার্য্য করিয়াও বিচু করেন না ॥ ২৫ ॥

জীবমুক্ত পুরুষ সংসারে থাকিয়াও আনন্দিত, শ্রীযুক্ত এবং স্বপ্রকাশরূপে বিজ্ঞান । তিনি আত্মাভিমান-বিহীন হইয়া কার্য্য

নানাবিচারসুশ্রান্তো ধীরো বিশ্রান্তিমাগতঃ ।

ন কল্পতে ন জানাতি ন শৃণোতি ন নশ্রুতি ॥ ২৭ ॥

অসমাধেয়বিক্ষেপায় মুমুক্শুর্ন চেতয়ঃ ।

নিশ্চিত্য কল্পিতং পশ্যন্ ব্রহ্মৈবাশ্তে মহাশয়ঃ ॥ ২৮ ॥

বশ্যাস্তঃ শ্রাদহকারো ন করোতি করোতি সঃ ।

নিরহকারধীরেণ ন কিঞ্চিদকৃতং কৃতম্ ॥ ২৯ ॥

নোষিগ্নং ন চ সন্তুষ্টমকর্তু স্পন্দবজ্জিতম্ ।

নিরাশং গতসন্দেহং চিন্তং মুক্তশ্চ রাজতে ॥ ৩০ ॥

করেন এবং শিশুর ত্যায় অবস্থিতি করেন বটে, কিন্তু তিনি বাস্তবিক অজ্ঞানী নহেন ॥ ২৬ ॥

নানারূপ তর্কবিচার জ্ঞাত ক্লাস্ত হইয়া অর্থাৎ বটু-পকার সিদ্ধান্ত দ্বারা শান্তচিত্ত হইয়া বিশ্রামলাভ করিতেছেন, দৈদৃশ্যধীরজনের কোন কল্পনা নাই, তিনি বিছুই জানিতে, শুনতে বা দেখিতে কামনা করেন না ॥ ২৭ ॥

ধ্যানহীন ও চাঞ্চল্যশূল্য ব্যক্তি মুক্তিকামনা করেন না এবং মুক্তির আবশ্যক নাই, এইরূপ ইচ্ছাও করেন না। সেই মহাপুরুষ দৃশ্যমান বিশ্বকেও কল্পনাময় মনে করিয়া ব্রহ্মস্বরূপ হইয়া অবস্থিতি করেন ॥ ২৮ ॥

বাহ্যার চিন্তে গরু আছে, সেই ব্যক্তি কার্য্য না করিয়াও করিতেছে মনে করে, কিন্তু গরুশূল্য ধীর ব্যক্তি কার্য্য করিয়াও কিছু মনে করেন না ॥ ২৯ ॥

যোক্ষপ্রাপ্ত ব্যক্তি উৎকণ্ঠিত নহেন, তিনি আপন কর্ত্তব্য স্বীকার করেন না, তিনি বিভববাহিত, তাঁহার আশা বা সন্দেহ কিছুই নাই, এরূপ চিন্তমুক্ত হইয়া তিনি অবস্থিত থাকেন ॥ ৩০ ॥

নির্ধ্যাতুং চেষ্টিতুং বাপি বহ্নিস্তং ন প্রংর্ভতে ।

নির্নিমিত্তমিদং কিন্তু নির্ধ্যায়তি বিচেষ্ঠতে ॥ ৩১ ॥

তত্ত্বং পন্যার্থমাকর্য্য মনঃ প্রাপ্নোতি মৃততাম্ ।

অথবা যাতি সঙ্কোচসংযুতঃ কোহপি মৃতবৎ ॥ ৩২ ॥

একাগ্রতা নিরোধো বা মূঢ়ৈরভ্যাস্ততে ভৃশম্ ।

ধীরাঃ কৃত্যং ন পশ্যন্তি স্বপ্নবৎ স্বপ্নে স্থিতাঃ ॥ ৩৩ ॥

অপ্রযত্নাৎ প্রযত্নাচ্চা মূঢ়ো নাপ্নোতি নিবৃত্তিম্ ।

তত্ত্বনিশ্চয়মাত্রেণ প্রাজ্ঞো ভবতি নির্বৃত্তঃ ॥ ৩৪ ॥

শুদ্ধং বুদ্ধং প্রিয়ং পূর্ণং নিশ্চিন্তকং নিরাময়ম্ ।

আত্মানং তং ন জানন্তি তত্রাত্মানপরা জড়াঃ ॥ ৩৫ ॥

নাপ্নোতি কর্ম্মণা মোক্ষং বিমূঢ়োহভ্যাসরূপিণা ।

যন্তো বিজ্ঞানমাত্রেণ মুক্তস্তিষ্ঠত্যবিক্রিয়ঃ ॥ ৩৬ ॥

সমাধি বা যত্নে তাঁহার ইচ্ছা জন্মে না, কিন্তু তিনি নির্নিমিত্ত অর্থাৎ আসক্তহীন হইয়া চিন্তা করেন ও চেষ্টা করেন ॥ ৩১ ॥

পরমতত্ত্ব অনুিয়া মনবুদ্ধি ব্যক্তি মূর্থতাপ্রাপ্ত হয় ; কেহ মূঢ়ের জ্ঞান সঙ্কুচিত ও বিস্তৃত হইয়া যায় ॥ ৩২ ॥

মূঢ় ব্যক্তিই আত্মাস্তিক নিদ্রিত পুরুষের তুল্য একাগ্রতা ও মনঃসংযম অভ্যাস করে, কিন্তু শাস্ত্র ব্যক্তি ব্রহ্মপদে বিত্তমান থাকিয়া আপন কর্তব্য লক্ষ্য করেন না ॥ ৩৩ ॥

বিনা চেষ্টায় হউক আর চেষ্টা করিয়াই হউক, মূঢ় ব্যক্তিরা বৈরাগ্য অর্থাৎ স্থিরতা প্রাপ্ত হইতে পারে না, কিন্তু জ্ঞানী ব্যক্তি তত্ত্বনির্ণয় করিয়াই শাস্তি পাইয়া থাকেন ॥ ৩৪ ॥

জড়পুরুষেরা অভ্যাসের অধীন হইয়া পবিত্র, জ্ঞানময়, প্রিয়, পূর্ণ, যাম্যামৃত ও কলঙ্কবিহীন আত্মাকে জ্ঞাত হইতে পারে না ॥ ৩৫ ॥

মূর্থ ব্যক্তি অভ্যাসবশে কর্ম্ম করে বলিয়া মুক্তি পাইতে অপারগ ;



মূঢ়ো নাপ্রোতি তদ্ ব্রহ্ম যতো ভবিতুমিচ্ছতি ।  
 অনিচ্ছন্নপি ধীরোহপি পরব্রহ্মস্বরূপভাকৃ ॥ ৩৭ ॥  
 নিরাধারগ্রহব্যগ্রা মূঢ়াঃ সংসারপোষকাঃ ।  
 এতস্তানর্থমূলস্য মূলচ্ছেদঃ কৃতা বুধৈঃ ॥ ৩৮ ॥  
 ন শাস্তিং লভতে মূঢ়া যতঃ শমিতুমিচ্ছতি ।  
 ধীরত্বঞ্চ বিনিশ্চিত্য সৰ্বদা শাস্তমানসঃ ॥ ৩৯ ॥  
 ক'অনো দর্শনং তস্য যদুৎপন্নমলম্বতে ।  
 ধীরাস্তং তং ন পশ্যন্তি পশ্যন্ত্যাদ্বানমদ্বয়ম্ ॥ ৪০ ॥

কিন্তু মুক্তপুরুষ কেবলমাত্র ব্রহ্মজ্ঞান দ্বারা কর্মবিরহিত হইয়া যত্ন  
 হন ॥ ৩৬ ॥

মূর্থ ব্যক্তি ব্রহ্ম প্রাপ্ত হইতে পারে না, কেন না, সে ব্রহ্মস্বরূপ  
 হইবার বাসনা পূর্ব হইতেই করে, কিন্তু ধীর ব্যক্তি ঐরূপ বাহ্য  
 করেন না বলিয়াই পরমব্রহ্মস্বরূপ হইয়া থাকেন অর্থাৎ তদবধি  
 কামনার ক্ষয় না হইবে, তদবধি ব্রহ্মপ্রাপ্তি সম্ভব নহে ॥ ৩৭ ॥

মূঢ় ব্যক্তিরা “আমি মুক্ত হইব” এইরূপ অকারণ দ্রোহগ্রহে ব্যগ্র  
 হইয়া যোক্ষলাভ করিতে পারে না, অধিকন্তু সংসারেরই পোষণ  
 করিয়া থাকে ; কিন্তু প্রাজ্ঞ ব্যক্তি সকল প্রকার অনিষ্টের মূলস্বরূপ  
 এই বিশ্বের মূল অজ্ঞানকেই নির্মূল করিয়া দেন ॥ ৩৮ ॥

শাস্তিবাসনা করে বলিয়াই মূঢ় ব্যক্তি শাস্তিলাভে প্রতারিত হয় ;  
 কিন্তু শাস্ত পুরুষ আত্মতত্ত্ব নিশ্চিতরূপে বিদিত হইয়া সৰ্বদা  
 শাস্তমানস থাকেন ॥ ৩৯ ॥

যে পুরুষ বাহ্যদৃষ্ট পদার্থ অবলম্বন করে, তাহার পক্ষে আত্মার  
 দর্শন কিরূপে সম্ভব হইতে পারে ? কিন্তু ধীর মহাত্মা পুরুষ বাহ্য-  
 পদার্থ দর্শন করেন নাই, সুতরাং তিনি অদ্বয় আত্মাকেই প্রত্যক্ষ  
 করিয়া থাকেন ॥ ৪০ ॥

ক নিরোধো বিমূঢ়স্ত যো নির্লক্ষ্যং করোতু বৈ ।  
 স্বারামশ্চৈব ধীরস্ত সর্বদা সাবকুত্রিমঃ ॥ ৪১ ॥  
 ভাবস্ত ভাবকঃ কশ্চিন্ন কিক্খিত্তাবকোহপরঃ ।  
 উভয়াভাবকঃ কশ্চিদেবমেব নিরাকুলঃ ॥ ৪২ ॥  
 শুদ্ধমবয়গাথানং ভাবয়ন্তি কুবুদ্ধয়ঃ ।  
 ন তু জ্ঞানন্তি সংমোহাৎ যাবজ্জীবমনির্বৃত্তাঃ ॥ ৪৩ ॥  
 মুমূক্ষোবুদ্ধিরালম্বনস্তুরেণ ন বিচ্যতে ।  
 নিরালম্বৈব নিষ্কামা বুদ্ধিমুক্তস্ত সর্বদা ॥ ৪৪ ॥  
 বিষয়-দ্বাপিনো বীক্ষ্য চকিতাঃ শরণাথিনঃ ।  
 বিশান্ত ঝটিতি ক্রোড়ং নিরোধৈকাগ্র্যসিদ্ধয়ে ॥ ৪৫ ॥

যে পুরুষ নিরোধ ও সৈধ্য লাভ করিতে যত্ন করে, সেই মুঢ় ব্যক্তির নিরোধ কোথায় ? কিন্তু আত্মারাম ধীর মধ্যস্থা সর্বদাই স্বাভাবিক নিরোধ প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ৪১ ॥

তর্কনিপুণ পুরুষরা প্রপঞ্চের অস্তিত্ব স্বীকার করেন, আবার শূন্যবাদী প্রপঞ্চ শূন্য, এইরূপ চিন্তা করেন, কিন্তু সহস্র সহস্র লোকের মধ্যে কোন আত্মজ্ঞ পুরুষ পূরোক্ত উভয়রূপ চিন্তাহীন হইয়া নিরাকুলভাবে বিস্তমান থাকেন ॥ ৪২ ॥

কুর্দ্ভি পুরুষ আত্মাকে শুদ্ধ এবং অদ্বিতীয় বলিয়া চিন্তা করে মাত্র, কিন্তু মোহহেতু আত্মস্বরূপ জ্ঞাত হইতে পারে না, তাই আজীবন অমুখ্যেই অবস্থান করে ॥ ৪৩ ॥

মোক্ষাভিলাষী পুরুষের বুদ্ধি অবলম্বন ব্যতীত থাকিতে পারে না, অর্থাৎ মোক্ষলাভ করিব, ইহাই তাহার আশয় ; কিন্তু মুক্ত পুরুষের বুদ্ধি বাসনারহিত ; সুতরাং তাহার অবলম্বনের প্রয়োজন নাই ॥ ৪৪ ॥

বিষয়রূপ ব্যাঘ্র দর্শনে ভীতচিত্ত শরণার্থী পুরুষরা নিরোধ ও একাগ্রসিদ্ধির ইচ্ছায় বিষয়গহবরে ঝটিতি প্রবেশ করে । বিষয়রূপ হস্তিগণ বাসনারিহিত পুরুষরূপ সিংহকে দর্শন করিয়া নিঃশব্দে

নির্বাসনং হরিং দৃষ্টা তুষ্টীং বিষয়দন্তিনঃ ।

পলায়ন্তে ন শক্তান্তে সেবন্তে কৃতচাটবঃ ॥ ৪৬ ॥

ন মুক্তিকারিকাং খণ্ডে নিঃশকো মুক্তমানসঃ ।

পশান্ শৃণু শৃশন্ ক্লিষ্টব্রহ্মদ্বাদন্তে যথাসুখম্ ॥ ৪৭ ॥

যন্ত শ্রবণমাত্রেণ শুদ্ধবুদ্ধিনিরাকুলঃ ।

নৈবাচারমনাচারমৌদাত্তং বা প্রপশ্যতি ॥ ৪৮ ॥

যদা যৎ কর্তুমায়্যতি তদা তৎ কুরুতে ঋজুঃ ।

শুভং বাপ্যশুভং বাপি তস্মা চেষ্টা হি বালবৎ ॥ ৪৯ ॥

স্বাতন্ত্র্যঃ সুখমাপ্নোতি স্বাতন্ত্র্যাল্পভতে পরম্ ।

স্বাতন্ত্র্যান্ধ্রিবৃত্তিং গচ্ছেৎ স্বাতন্ত্র্যাত্ম পরমং পদম্ ॥ ৫০ ॥

পলায়ন করে, পলায়নে অশক্ত হইলে তোষামোদ করিয়া থাকে  
অর্থাৎ স্পৃহাহীন পুরুষের সকাশে বিষয়বাসনা সর্বদা পরাজিত হইয়া  
থাকে ॥ ৪৫-৪৬ ॥

মুক্তচিত্ত নিঃশব্দ পুরুষ মুক্তিপ্রদ কর্মাদির অচ্যুতান করেন না,  
তিনি প্রারব্ধকৃত দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শন, ঘ্রাণ ও ভোজন-বিহারাদি  
করিয়া সুখে অবস্থান করেন ॥ ৪৭ ॥

যিনি কেবল তত্ত্বশ্রবণমাত্রেই শুদ্ধমতি ও নিরাকুল হন, তিনি  
আচার, অনাচার উদাসীনতা কিছুই বোধ করেন না ॥ ৪৮ ॥

যিনি মদল হুউক আর অমদলই হউক, যখন যাহা উপস্থিত হয়,  
সরলভাবে তাহাব আচরণ করেন, তাহার কার্যাদি শিশুর তায়  
অর্থাৎ বালক যেরূপ সর্প ও রজ্জুকে সমান খেলনা বোধ করে,  
সেইরূপ মুক্তপুরুষরাও শুভাশুভ বিষয়কে তুল্য জ্ঞান করিয়া  
থাকেন ॥ ৪৯ ॥

পুরুষ রাগ-দ্বेषশূন্য হইলেই সুখী হন এবং পরমাত্মাকে লাভ  
করিতে সমর্থ হন! অনাসক্ত পুরুষই শান্তি এবং পরমপদ লাভ  
করিয়া থাকেন ॥ ৫০ ॥

অকর্তৃমতোক্তং স্বাত্মনো মত্ততে যদা ।  
 তদা কীণা ভবন্ত্যেব সমস্তাশ্চিব্রুজয়ঃ ॥ ৫১ ॥  
 উচ্ছ্ৰালাপ্যাকৃতিকা স্থিতির্ধীরশ্চ রাজতে ।  
 ন তু সম্পৃহচিস্তশ্চ শান্তিমূর্তশ্চ কৃত্রিমা ॥ ৫২ ॥  
 বিলসন্তি মহাভোগৈক্সিগন্তি গিরিগহ্বরান্ ।  
 নিরন্তকল্পনা ধীরা অবহা মুক্তবন্ধনাঃ ॥ ৫৩ ॥  
 শ্রোত্রিয়ং দেবতাং তীর্থমদ্বনাং ভূপতিং প্রিয়ম্ ।  
 দৃষ্ট্বা সম্পূজ্য ধীরশ্চ ন কাপি হৃদি বাসনা ॥ ৫৪ ॥  
 ভূত্যৈঃ পুত্রৈঃ কলত্রৈশ্চ দুর্কৃতৈশ্চাপি গোত্রৈঃ ।  
 বিহশ্য দিক্কৃতো যোগী ন যাতি বিকৃতিং মনাক্ ॥ ৫৫ ॥

যখন লোকে আত্মার কর্তৃত্ব ও ভৌতজ্ঞান করে না, তৎকালেই  
 তাহার মনোবৃত্তিসমূহ কীণ হয় অর্থাৎ কোন বিষয়ে স্পৃহা বর্তমান  
 থাকে না ॥ ৫১ ॥

ধীরপুরুষের স্থিতি উচ্ছ্ৰালা হইলেও তাহা স্বাভাবিক-হেতু শোভা  
 পাইয়া থাকে । কিন্তু সুখবাসনায়ুক্ত পুরুষের শান্তি কৃত্রিম বলিয়া  
 সেক্ষুণ শোভা পায় না ॥ ৫২ ॥

নির্গুণ বন্ধনরহিত বল্পনামূল্য ধীর পুরুষেরা মহাভোগে বিলাসী  
 থাকিতে পারেন এবং পরিতগহ্বরেও অক্লেশে অবস্থান করিতে সমর্থ  
 হন ॥ ৫৩ ॥

জ্ঞানী পুরুষ শ্রোত্রিয় ( বেদবিৎ বিপ্র ), দেবতা, তীর্থ, স্ত্রী, রাজা  
 ও প্রিয়পুরুষ দর্শনে তাঁহাদের অমুবৃত্তি করেন বটে, কিন্তু তাঁহার  
 মনে কোন কামনা বর্তমান থাকে না ॥ ৫৪ ॥

ভৃত্য, পুত্র, স্ত্রী, দৌহিত্র ও জ্ঞাতীগণ কর্তৃক উপহসিত ও দিক্কার  
 লাভ করিলেও যোগী পুরুষের মন বিকৃত হয় না ॥ ৫৫ ॥

সন্তুষ্টোহপি ন সন্তুষ্টঃ খিন্নোহপি ন চ খিভতে ।  
 তস্মাচ্চৰ্য্যাদশাং তাং তাং তাদৃশা এব জ্ঞানতে ॥ ৫৬ ॥  
 কর্তব্যতৈব সংসারো ন তাং পশুন্তি ত্বরয়ঃ ।  
 শূন্যাকারে নির্বিকারে নির্বিকারা নিরায়য়াঃ ॥ ৫৭ ॥  
 অকুর্কন্নপি সংকোভাধ্যায়ঃ সৰ্ব্বত্র মুখীঃ ।  
 কুর্কন্নপি তু কৃত্যানি কুণলো হি নিরাকুলঃ ॥ ৫৮ ॥  
 স্নুখমাশ্তে স্নুখং শেতে স্নুখমাস্মাতি যাতি চ ।  
 স্নুখং বক্তি স্নুখং ভুঙতে ব্যবহারোহপি শাস্তবীঃ ॥ ৫৯ ॥  
 স্বভাবাদ্যন্ত নৈবান্তির্লোকব্যবহারিণঃ ।  
 মহাত্মন ইবাকোভ্যো গতক্ৰেশঃ স্নুশোভতে ॥ ৬০ ॥

যোগী পুরুষ সন্তুষ্ট হইয়াও সন্তুষ্ট নহেন, আবার খিন্ন হইয়াও খেদ  
 প্রাপ্ত হন না। তাঁহার তাদৃশ বিস্ময়কর অবস্থা তিনিই বোধ  
 করিতে পারেন ॥ ৫৬ ॥

কর্তব্যতাজ্ঞানই সংসার, তাঁহারা সেই কর্তব্যতা অবলোকন করেন  
 না এবং নির্বিকাররূপে জগতে অধিষ্ঠান করিয়া বিকারশূন্য ও বিশুদ্ধ-  
 ভাবে কালযাপন করেন ॥ ৫৭ ॥

মুচুবুদ্ধি কিছুই করিতেছে না, অথচ ক্ষোভ আছে বলিয়া সৰ্ব্বদা  
 ব্যগ্র, কিন্তু বিচক্ষণ পুরুষ কর্তব্য কার্য্য করিতেছেন, অথচ তিনি  
 নিরাকুল ॥ ৫৮ ॥

শান্তচিত্ত পুরুষ স্নুখে থাকেন, স্নুখে নিদ্রিত হন, স্নুখে যাতায়াত  
 করেন, স্নুখে বাক্যপ্রয়োগ করেন এবং স্নুখে ভোজন করেন ॥ ৫৯ ॥

যিনি সংসারী লোকের জ্ঞান ব্যবহার করিয়াও স্বভাবতঃ নিবৃত্ত,  
 তিনিই মহাত্মদের জ্ঞান ক্ষোভশূন্য এবং ক্রেশহীন হইয়া বর্তমান  
 থাকেন ॥ ৬০ ॥

নিবৃত্তিরপি মূঢ়শ্চ প্রবৃত্তিরূপজায়তে ।  
 প্রবৃত্তিরপি দীরশ্চ নিবৃত্তিফলভাগিনী ॥ ৬১ ॥  
 পরিগ্রহেষু বৈরাগ্যং প্রাপ্যো মূঢ়শ্চ দৃশ্যতে ।  
 দেহে বিগলিতাশশ্চ ক রাগঃ ক বিরাগতা ॥ ৬২ ॥  
 ভাবনাতাবনাগন্তা দৃষ্টির্মূঢ়শ্চ সৰ্বদা ।  
 ভাব্যভাবনয়া সা তু স্বস্থ্যাদৃষ্টিক্রিপণী ॥ ৬৩ ॥  
 সৰ্ব্বারম্ভেষু নিক্রামো যশ্চরেদ্বালবমুনিঃ ।  
 ন লেপন্তশ্চ শুদ্ধশ্চ ক্রিয়মাণেহপি কৰ্ম্মণি ॥ ৬৪ ॥  
 স এব ধত্ত্ব আত্মজ্ঞঃ সৰ্ব্বভাবেষু যঃ সমঃ ।  
 পশ্যন্ শৃণ্বন্ স্পৃশন্ জিহ্মন্নগ্নিস্তর্ঘমানসঃ ॥ ৬৫ ॥

মূৰ্খ পুরুষের ইন্দ্রিয়ব্যাপার লোকদৃষ্টিতে নিবৃত্তপর দৃষ্ট হইলেও বাস্তবিক উহা প্রবৃত্তিসম্পন্নই থাকে, আর দীর ব্যক্তির অহঙ্কারাদি ইন্দ্রিয়ব্যাপার প্রারম্ভ হেতু প্রবৃত্ত হইলেও “আমি করিতেছি,” ইত্যাদি অভিমানশূন্যতা বশতঃ ইন্দ্রিয়প্রবৃত্তিও নিবৃত্তি ফলভাগিনী থাকে ॥ ৬১ ॥

গ্রহণোপবৃক্ত বিষয়ে মূৰ্খ পুরুষেরই প্রায় ঔদাসীন্ম লক্ষিত হয় ; কিন্তু যাহার দেহে আশা বিগলিত হইয়াছে, তাহার কিসেই বা বাসনা আর কিসেই বা ঔদাসীন্ম হইবে ? ॥ ৬২ ॥

মূঢ়ের দৃষ্টি চিন্তাবৃক্ত, কখনও বা চিন্তাশূন্য ; কিন্তু প্রকৃতিস্থ পুরুষের দৃষ্টি চিন্তাবৃক্ত থাকিলেও তাহাকে অদৃষ্টি বলিতে হইবে ; কারণ, তিনি তাহাতে অনাসক্ত ॥ ৬৩ ॥

যিনি কামনাহীন হইয়া শিশুর ত্রায় সকল কার্যের আরম্ভ করেন, সেই শুদ্ধ পুরুষের ক্রিয়মাণ কার্যেও বর্ত্তমান থাকে না ॥ ৬৪ ॥

যে আত্মতত্ত্বজ্ঞ পুরুষ সমস্ত বিষয়েই তুল্যভাবাপন্ন, তিনি দেখিয়া, শুনিয়া, স্পর্শ করিয়া, জ্ঞান লইয়া, আহার করিয়াও তাহাতে নির্জিহ্ম-চিত্ত ; স্মরণ্য তিনিই ধত্ত্ব ॥ ৬৫ ॥

ক সংসারঃ ক চাভাসঃ ক সাধ্যঃ ক চ সাধনম্ ।  
 আকাশশ্চৈব ধীরশ্চ নির্ঝিকল্পশ্চ সৰ্বদা ॥ ৬৬ ॥  
 স জয়ত্যাৰ্থসন্ন্যাসী পূৰ্ণস্বরসবিগ্রহঃ ।  
 অকৃত্রিমেনহনবচ্ছিন্নে সমাধিৰ্যশ্চ বৰ্ত্তন্তে ॥ ৬৭ ॥  
 বহনাত্ত্ব কিমুক্তেন জাততত্ত্বো মহাশয়ঃ ।  
 ভোগমোক্ষনিরাকাজ্ঞী সদা সৰ্বত্র নীরসঃ ॥ ৬৮ ॥  
 মহাদাদি জগদ্ ধৈতং নামমাত্রবিজৃষ্টিতম্ ।  
 বিহায় শুদ্ধবোধশ্চ কিং কৃত্যমবশিষ্যতে ॥ ৬৯ ॥  
 ভ্রমভূতমিদং সৰ্বং কিঞ্চিদ্বাস্তবীতি নিশ্চয়ী ।  
 আলস্য শূদ্রগং শুদ্ধঃ স্বভাবেনৈব শাস্যতি ॥ ৭০ ॥

আকাশের ভায় নিরন্তর ধীর ও নির্ঝিকল্প পুরুষের সংসারই বা  
 কোথায় ? সংসারের আভাসই বা কোথায় ? তাঁহার সাধনার যোগ্য  
 পদার্থই বা কোথায় ? সাধনাই বা কোথায় ? ॥ ৬৬ ॥

যে সন্ন্যাসী পূর্ণস্বভাবযুক্ত পুরুষের স্বাভাবিক ও অনবচ্ছিন্ন বিষয়ে  
 সমাধি বর্ত্তমান, তিনিই সকল বিষয়ে জয়ী। অধিক বলিয়া কি  
 প্রয়োজন, যিনি ভোগ ও মুক্তিকামনা-রহিত এবং নিরন্তর সকল স্থানে  
 অনাসক্ত, সেই মহাশয় পুরুষই প্রকৃত তত্ত্বজ্ঞানশালী ॥ ৬৭-৬৮ ॥

মহন্তস্ত্ব হইতে জগৎ পর্যন্ত নামমাত্র অর্থাৎ মিথ্যা, যে শুদ্ধচিত্ত  
 পুরুষ ইহা ত্যাগ করিয়াছেন, তাঁহার আর কি বর্ত্তব্য অবশিষ্ট  
 রহিয়াছে ? ॥ ৬৯ ॥

এই সংসারে সকলই আত্মার শূদ্রগমাত্র, ইহা যিনি নিঃসংশয়-  
 রূপে পরিজ্ঞাত হইয়াছেন, সেই শুদ্ধ পুরুষই শাস্তি লাভ করিয়া  
 থাকেন ॥ ৭০ ॥

শুদ্ধসুদূরগরূপস্ত দৃশ্যভাবমপশ্যতঃ ।

ক বিধি ক চ বৈরাগ্যং ক ত্যাগং ক শমোহপি বা ॥ ৭১ ॥

সুদূরতোহন্তরূপেণ প্রকৃতিঞ্চ ন পশ্যতঃ ।

ক বন্ধঃ ক চ বা মোক্ষঃ ক হর্ষঃ ক বিষাদিতা ॥ ৭২ ॥

বুদ্ধিপৰ্য্যন্তসংসারে মায়াযাজ্ঞং বিবর্ততে ।

নির্মমো নিরহঙ্কারো নিষ্কামঃ শোভতে বুদ্ধঃ ॥ ৭৩ ॥

অক্ষয়ং গতসম্পাদমাগ্নানং পশ্যতো মূনেঃ ।

ক বিজ্ঞা ক চ বা বিশ্বং ক দেহোহহং মমেতি বা ॥ ৭৪ ॥

নিরোধাদীনি কৰ্ম্মাণি জহাতি জড়ধৌৰ্ব্বাদ ।

মনোরথান্ প্রলাপাংশ্চ কঠুয়াপ্লোতি তৎক্ষণাৎ ॥ ৭৫ ॥

আত্মপ্রকাশ চিহ্নপ, দৃশ্যমান বিষয়েও অদর্শনশীল পুরুষের নিয়মই বা কোথায় ? বৈরাগ্যই বা কোথায় ? ত্যাগই বা কোথায় ? শান্তিই বা কোথায় ? ॥ ৭১ ॥

অনন্তরূপ সুদূরগশীল পুরুষের বন্ধনই বা কোথায়, মোক্ষই বা কোথায় অর বিষমতাই বা কোথায় ? ॥ ৭২ ॥

আত্মজ্ঞান-ধিনাশী এই সংসারে মায়াশবলিত চৈতন্যই বিজ্ঞমান আছেন অর্থাৎ মায়াযুক্ত চৈতন্যসহ মিথ্যাভূত জগৎ-আকারে বিরাজমান হইতেছেন । অন্তএব পণ্ডিত পুরুষ মিথ্যাস্বরূপ এই শরীরে নিরহঙ্কার হন এবং দেহস্বরূপী দাদাদির প্রতি মনত্যাগ করিয়া নিষ্কামভাবে বিরাজমান থাকেন ॥ ৭৩ ॥

যে ঋষি আত্মাকে স্থায়ী ও গতসম্পাদ দেখেন, তাঁহার বিজ্ঞাই বা কোথায়, বিশ্বই বা কোথায় ? দেহই বা কোথায় ? অহং জ্ঞান ও “ইহা আমার” এক্রূপ বোধই বা কোথায় ? ॥ ৭৪ ॥

জড়বুদ্ধি ব্যক্তি যখনই নিরোধাদি কৰ্ম্ম পরিত্যাগ করে, তখনই মনোভিসর্জিত ব্যাপারেই নিযুক্ত হয় ॥ ৭৫ ॥



মন্দঃ শ্রদ্ধাপি তদ্বস্ত ন জহাতি বিমূঢ়তাম্ ।  
 নির্ঝিকল্লো বহির্ষজ্জাদস্তবিসয়লালসঃ ॥ ৭৬ ॥  
 জ্ঞানাদালিতকর্মা যো লোকদৃষ্ট্যপি কর্মকুৎ ।  
 নাপ্রোত্যবসরং কৰ্ত্তুং বজ্রুমেব ন কিঞ্চন ॥ ৭৭ ॥  
 ক তমঃ ক প্রকাশো বা ক হানঃ ক চ কিঞ্চন ।  
 নির্ঝিকারস্ত ধীরস্ত নিরাতঙ্কস্ত সৰ্বদা ॥ ৭৮ ॥  
 ক ধৈর্য্যং ক বিবেকিত্বং ক নিরাতঙ্কতাপি বা ।  
 অনির্ঝাচ্যস্বভাবস্ত নিঃস্বভাবস্ত যোগিনঃ ॥ ৭৯ ॥  
 ন স্বর্গো নৈব নরকো জীবন্মুক্তির্ন চৈব হি ।  
 বহুনাত্র কিমুক্তেন যোগদৃষ্ট্যা ন কিঞ্চন ॥ ৮০ ॥  
 নৈব প্রার্থয়তে লাভং নালাভে নামুশোচতি ।  
 ধীরস্ত শীতলং চিত্তমনুতে নৈব পুরিতম্ ॥ ৮১ ॥

মুঢ়মতি পুরুষ বাহিরে চেষ্টা দ্বারা নির্ঝিকল্লরূপে বিরাজিত হইলেও  
 অন্তরে বিষয়কামনা-পরিপূর্ণ, সুতরাং সেইরূপ পুরুষ আত্মতত্ত্ব শ্রবণ  
 করিলেও যোহ পরিভ্যাগ করিতে সমর্থ হয় না । যে পুরুষ জ্ঞানলাভ  
 দ্বারা সমস্ত কর্ম হইতে বিরত হইয়াছেন, লোক তাঁহাকে কর্ম করিতে  
 দেখে বটে, কিন্তু তিনি কোন কর্ম করিতে বা কোন কিছু বলিতেও  
 অবসর পান না অর্থাৎ তাঁহার চিত্ত ব্রহ্মে এরূপ ভাবে নিবিষ্ট যে, অত্ৰ  
 কোন কর্মে সে চিন্তা ধাবিত হয় না । সর্বদা নিরাতঙ্ক, বিকাররহিত  
 ধীরপুরুষের কোথাই বা জড়তা আর কোথাই বা বিক্ষুব্ধ, কোথাই বা  
 তাঁহার ধ্বংস ? ॥ ৭৬-৭৮ ॥

অনির্ঝকনীয়-প্রকৃতি নিঃস্বভাবপন্ন যোগীর ধৈর্য্যই বা কোথায় ?  
 বিবেকিত্যই বা কোথায় ? ভয়রাহিত্যই বা কোথায় ? ॥ ৭৯ ॥

অধিক কি বলিব, যোগী পুরুষের নিকট স্বর্গ, নরক, জীবন্মুক্তি  
 আদি কিছুই লক্ষ্যযোগ্য নহে । ধীর ও শান্তচিত্ত পুরুষের চিত্ত ব্রহ্মরূপ

ন শাস্তং স্তৌতি নিকামো ন দুষ্টমপি নিন্দতি ।  
 সমদুঃখসুখতৃপ্তঃ কিঞ্চিৎ কৃত্যং ন পশতি ॥ ৮২ ॥  
 ধীরো ন ঘেষ্টি সংসারমাশ্রয়ং ন দিদ্মকতি ।  
 হর্ষামর্ষবিনির্মুক্তো ন মৃত্যো ন চ জীবতি ॥ ৮৩ ॥  
 নিঃস্নেহঃ পুত্রদারাদৌ নিকামো বিজয়েষু চ ।  
 নিশ্চিন্তঃ স্বশরীরেহপি নিরাশঃ শোভতে বৃষঃ ॥ ৮৪ ॥  
 তুষ্টিঃ সর্বত্র ধীরস্ত বথাপতিতবর্তিনঃ ।  
 স্বচ্ছন্দং চরতো দেশান্ যত্রোপ্তমিতশায়িনঃ ॥ ৮৫ ॥  
 পততুদেহ বা দেহো নাস্ত চিন্তা মহাত্মনঃ ।  
 স্বভাবভূমিপ্রাপ্তিবিশ্রান্তিশেষসংসৃতঃ ॥ ৮৬ ॥

সুখাতে পরিপূরিত থাকে, সুতরাং তাঁহার লাভবাসনা নাই এবং  
 অসুখেতে দুঃখও নাই ॥ ৮০-৮১ ॥

বাসনাহীন পুরুষ প্রশান্তচিত্ত ব্যক্তির জ্ঞতিও করেন না, দুষ্ট  
 লোকের নিন্দাও করেন না, তিনি সুখ ও দুঃখ সমজ্ঞান করেন ;  
 সুতরাং তিনি তৃপ্ত, সেই নিমিত্তই অন্য করণযোগ্য বিষয়ে তাঁহার  
 দৃষ্টি নাই ॥ ৮২ ॥

ধীর পুরুষ সংসারে অভ্রান্তের প্রতি ঘেষ করেন না, আবার  
 আত্মাকেও দর্শন করিতে অভিলাষ করেন না, তিনি হর্ষবিষাদরহিত,  
 মৃতও নহেন, জীবিতও নহেন ॥ ৮৩ ॥

ধীর পুরুষ দারাদিতে মমতা করেন না, বিষয়াদিও অভিলাষ  
 করেন না ; নিজের শরীরের বিষয়ও চিন্তা করেন না ; তিনি সমস্ত  
 আশা পরিত্যাগপূর্বক শোভা পাইয়া থাকেন ॥ ৮৪ ॥

ধীর পুরুষ স্বচ্ছন্দে দেশভ্রমণ করিতেছেন, যেখানে সূর্য্য অন্তগত  
 হয়, সেই স্থানে সন্তোষের সহিত শয়ন করিতেছেন ॥ ৮৫ ॥

মহাত্মা পুরুষ মিতুবা স্বত অর্থাৎ আত্মাতে বিশ্রামলাভ করেন

अक्षिपनः कायटारे। निर्वन्दिच्छ्रममश्रमः ।

असक्तः सर्वथावेष्टु केषलो रमन्ते बुधः । ८१ ॥

निर्ममः शोभते धीरः समलोष्टीश्च काक्षनः ।

सुभिमहानमग्रहिबिन्धुतरजस्तयाः ॥ ८८ ॥

मर्कटानवधानस्य न किञ्चिद्वाचना इति ।

মুস্তাফানো বিতুষ্টা তুলনা কেন আস্তে ॥ ৮৯ ॥

অনয়পি ন জানাতি পশুয়পি ন পশ্যতি ।

ব্রহ্মপি ন চ ক্রতে কোহন্তো নির্বাসনাদুতে ॥ ২০ ॥

বলিয়া সমস্ত সংসার বিশ্ব্রুত হন, শরীরের পতনে বা উদয়ে তাঁহার  
বিন্দুমাত্র জ্ঞাননা নাই ॥ ৮৬ ॥

পণ্ডিত পুরুষ নিজে কিছুই নয় মনে করিয়া নিঃসংশয়মনে  
নির্বিবাদে ইচ্ছামত পরিত্রাণ করেন, তিনি সকল বিষয়ে অশ্রান্ত  
থাকিয়া সুখে বিরাজমান হন ॥ ৮৭ ॥

দ্বীপ ব্যক্তি লোষ্ট্র, পাষণ, স্মরণ, সকলই তুল্য জ্ঞান করেন, তিনি  
মমতাহীন এবং হৃদয়গ্রাহি ভেদ করিয়া তম ও রজোরহিত হইয়া  
বিশোধিত হইয়া থাকেন ॥ ৮৮ ॥

সকল বিষয়ে অনবধান বিষয়বাসনাহীন মুক্তাত্মা পুরুষের মতন  
 বিষয়বাসনা আদৌ নাই, এক্ষণ পুরুষের তুলনা কি অগতে  
 আছে ? ॥ ৮২ ॥

কামনারহিত পুরুষ জানিয়াও জানেন ন', দেখিয়াও দেখেন না, বলিয়াও বলেন না অর্থাৎ কামনারহিত পুরুষের কোন কথোই লক্ষ্য নাই। যে জ্ঞানশালী ব্যক্তির বুদ্ধি উৎকৃষ্ট অপকৃষ্ট কোন ভাবেই সংযুক্ত নহে, সেই নিকাম পুরুষ ভিক্ষুকই হউন আর রাজাই হউন, সর্বত্রই তিনি সুশোভিত থাকেন ॥ ৯০-৯১ ॥

ভিক্ষুর্বা ভূপাতির্বাপি যো নিকামঃ স শোভতে ।  
 তাবেষু গলিতা যন্ত শোভনাশোভনা মতিঃ ॥ ১১ ॥  
 ক স্বাচ্ছন্দ্যং ক সঙ্কোচং ক বা তদ্বিনিশ্চয়ঃ ।  
 নির্ক্যাজার্জবভূতস্ত চরিতার্থস্ত যোগিনঃ ॥ ১২ ॥  
 আত্মবিশ্রান্তিত্বপ্তেন নিরাশেন গতার্জিনা ।  
 অন্তর্দমুভূয়েত তৎ কথং কস্ত কথ্যতে ॥ ১৩ ॥  
 স্নুপ্তোহপি ন স্নুপ্তো চ স্বপ্নেহপি শরিতো ন চ ।  
 জাগরেহপি ন জাগতি ধীরত্বপ্তঃ পদে পদে ॥ ১৪ ॥  
 জ্ঞঃ সচিস্তোহপি নিশ্চিতঃ সৈদ্রিয়োহপি নিরিত্রিয়ঃ ।  
 স্নবুদ্ধিরপি নির্বুদ্ধিঃ সাহকারোহনৈক্কৃতিঃ ॥ ১৫ ॥  
 ন স্নখী ন চ বা দুঃখী ন বিরক্তো ন রাগবান্ ।  
 ন মুমুক্শু ন বা মুক্তো ন কিঞ্চিদ্র চ কিঞ্চন ॥ ১৬ ॥

কিছু করিবার বা কিছু হইবার শাসনারহিত, সরলমনা, কৃতার্থ  
 যোগীর স্বচ্ছন্দতাই বা কোথায় ? সঙ্কোচই বা কোথায় ? তদ্বিনিশ্চয়  
 করিবার কামনাই বা কোথায় ? ॥ ১২ ॥

আত্মাতে বিশ্রাম লাভ করেন বলিয়া পরিতৃপ্ত, নিরাশ,  
 ক্লেশানুভবরহিত পুরুষ মনে যে আনন্দবোধ করেন, তাহা কে বলিতে  
 পারে ? ॥ ১৩ ॥

ধীর পুরুষ শয়ন করিয়াও শয়নে আনন্দবোধ করেন না, নিদ্রিত  
 হইয়াও নিদ্রায় সুখ অনুভব করেন না, প্রবোধিত হইয়াও প্রবোধিত-  
 পুরুষের ত্রায় কার্য্য করেন না, তিনি সকল বিষয়েই সন্তুষ্ট ॥ ১৪ ॥

জ্ঞানী পুরুষ চিন্তামগ্ন হইয়াও নিশ্চিত, ইন্দ্রিয়বিশিষ্ট হইয়াও  
 ইন্দ্রিয়হীন, অহঙ্কারপূর্ণ হইয়াও অহঙ্কারহীন অর্থাৎ সমস্ত বিষয়ে  
 আসক্তিরহিত বলিয়া তাহার কিছুতেই অমুরাগ নাই ॥ ১৫ ॥

তিনি দুঃখীও নহেন, স্নখীও নহেন, বিরক্ত বা অমুরাগশালী নহেন,

বিক্ষেপেহপি ন বিক্ষিপ্তঃ সমাধৌ ন সমাধিমান্ ।  
 জাডোহপি ন জড়ো যত্রঃ পাণ্ডিত্যোহপি ন পণ্ডিতঃ ॥ ৯৭ ॥  
 মুক্তো যথাস্থিতিস্বস্থঃ কৃতকর্তৃব্যনিবৃত্তঃ ।  
 সমঃ সর্বত্র বৈতৃষ্ণ্যাৎ ন স্মরত্যকৃতং কৃতম্ ॥ ৯৮ ॥  
 ন প্রীয়তে বন্দ্যমানো নিন্দমানো ন কুপ্যতি ।  
 নৈবোদ্বিজ্ঞেত মরণে জীবনে নাভিনন্দতি ॥ ৯৯ ॥  
 ন ধাবতি জনাকীর্ণং নারণ্যমুপশাস্তবীঃ ।  
 যথা তথা যত্র তত্র সময়ে বাবতিষ্ঠতি ॥ ১০০ ॥  
 ইতি শাস্তিশতকং নাম অষ্টাদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৮ ॥

তাঁহাতে মোক্ষবাসনাও নাই অথচ তিনি মুক্তও নহেন, তাঁহাতে  
 চঞ্চলতা নাই অর্থাৎ তিনি সমাধিমগ্ন রহিয়াছেন, অথচ জড় নহেন ;  
 পাণ্ডিত্য আছে, অথচ পণ্ডিত নহেন, স্মৃতরাং তিনিই যত্র ॥ ৯৬-৯৭ ॥

মুক্তপুরুষ যেরূপ অবস্থায় থাকেন, তাহাতেই সন্তুষ্ট, যে কর্ম  
 করিয়াছেন কিংবা যাহা করিবেন, সেই সকল অবস্থাতেই তিনি সন্তুষ্ট,  
 কামনাহীন বলিয়া সমস্ত বিষয়ই তিনি তুল্য দেখেন, কৃত বা অকৃত  
 বিষয় কিছুই স্মরণ কবেন না ॥ ৯৮ ॥

প্রশংসা শুনিলেও তাঁহার আনন্দ হয় না, নিন্দা শুনিলেও ক্রোধ  
 হয় না, মরণে উদ্বেগ নাই, জীবিত থাকিলেও হুঁষ্ট নহেন ॥ ৯৯ ॥

শাস্ত্রমনা পুরুষ জনাকীর্ণ স্থলে গমন করেন না, বিজ্ঞান কাননেও  
 গমন করেন না ; তিনি সর্বদা সকল স্থানেই বসতি করিতে  
 পারেন ॥ ১০০ ॥

ইতি শাস্তিশতকনামক অষ্টাদশপ্রকরণ সমাপ্ত ।

# উনবিংশ প্রকরণম্

## আত্মবিশ্রান্ত্যক্ষক

তত্ত্ববিজ্ঞানসান্দেশমাদায় হৃদয়োদয়াৎ ।

নানাবিধপরামর্শশল্যোদ্ধারঃ কৃতো ময়া ॥ ১ ॥

ক ধর্মঃ ক চ বা কামঃ ক চার্ঘ্যঃ ক বিবেকিতা ।

ক বৈতং ক চ বা বৈতং স্বমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ২ ॥

ক ভূতং ক ভবিষ্যৎ বর্তমানমপি ক চ ।

ক দেশঃ ক চ বা নিত্যং স্বমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ৩ ॥

ক চাত্মা ক চ বানাত্মা ক শুভং ক শুভং তথা ।

ক চিন্তা ক চ বা চিন্তা স্বমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ৪ ॥

আমি হৃদয়ের মধ্যভাগ হইতে তত্ত্ববিজ্ঞানরূপ সন্দংশ ( সাঁড়াশী )  
গ্রহণপূর্বক বহুবিধ পরামর্শরূপ শল্যের উদ্ধার করিয়াছি ॥ ১ ॥

আমি নিজ মহিমায় সংস্থিত অর্থাৎ আমার আত্মতত্ত্ববোধ  
হইয়াছে, সুতরাং আমার ধর্মই বা কোথায় ? বাসনাই বা কোথায় ?  
অর্থই বা কোথায় ? বিবেকিতাই বা কোথায় ? বৈততাবহই বা কোথায় ?  
অবৈততাবহই বা কোথায় ? অর্থাৎ আমার কোন বিষয়ে বাসনা বা  
যত্নভেদ নাই ॥ ২ ॥

আমি স্বীয় মহিমায় সংস্থিত ; সুতরাং ভূত, ভবিষ্যৎ, বর্তমান,  
দেশ, কাল, নিত্যতা অর্থাৎ স্থিতিশালিত্ব—এ সমস্ত কোথায় ? ৩ ॥

আমি নিজ মহিমায় অবস্থিত আছি, আমার আত্মা বা আত্ম-  
রহিতত্বই বা কি ? শুভাশুভই বা কি ? সুতরাং আমার চিন্তা অচিন্তা  
কিছুই নাই ॥ ৪ ॥

ক স্বপ্নঃ ক অযুপ্তির্মা ক চ জাগরণং তথা ।  
 ক তুরীয়ং ভয়ং বাপি স্বমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ৫ ॥  
 ক দূরং ক সমীপং বা বাহ্যং কাভ্যন্তরং ক বা ।  
 ক স্থলং ক চ বা সূক্ষ্মং স্বমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ৬ ॥  
 ক মৃত্যুজীবিতং বা ক লোকাঃ কাপি ক লৌকিকম্ ।  
 ক লয়ঃ ক সমাধির্কা স্বমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ৭ ॥  
 অলং ত্রিবর্গকথয়া যোগস্ত কথয়্যাপ্যলম্ ।  
 অলং বিজ্ঞানকথয়া বিশ্রান্তস্ত মহাত্মনি ॥ ৮ ॥  
 ইত্যাস্মাবিশ্রান্ত্যষ্টকং নামোনবিংশ-প্রকরণম্ ॥ ১৯ ॥

আমি স্বীয় মাহিমায় অবস্থিত আছি, আমার নিদ্রাই বা কি ?  
 শয়নই বা কি ? প্রবেশই বা কোথায় ? আমার তুরীয়াবস্থাই বা কি ?  
 ভয়ই বা কি ? ॥ ৫ ॥

আমি নিজ মহিমায় সংস্থিত রহিয়াছি ; আমার নিকটই বা কি ?  
 দূরই বা কি ? বাহ্যই বা কি ? অভ্যন্তরই বা কি ? স্থলই বা কি ?  
 সূক্ষ্মই বা কি ? ॥ ৬ ॥

আমি স্বীয় মহিমায় সংস্থিত রহিয়াছি, আমার মৃত্যুই বা কি ?  
 জীবনই বা কি ? লোকসমূহই বা কি ? অলৌকিকই বা কি ?  
 সমাধিই বা কি ? লয়ই বা কি ? আমার অর্থক্যমরূপ ত্রিবর্গকথা,  
 যোগকথা ও বিজ্ঞানকথা, সমস্তই নিম্প্রয়োজন ॥ ৭-৮ ॥

ইতি আত্মবিজ্ঞান বিষয়ক অষ্টোন্নাকযুক্ত উনবিংশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

# বিংশ প্রকরণম্

## জীবমুক্তিচতুর্দশক

জনক উবাচ

ক ভূতানি ক দেহো বা কেন্দিয়াগি ক বা মনঃ ।

ক শূত্রং ক চ নৈরাশ্রং মৎস্বরূপে নিরঞ্জে ॥ ১ ॥

ক শাস্ত্রং কাঅবিজ্ঞানং ক বা নিকিঞ্চয়ং মনঃ ।

ক তৃপ্তিঃ ক বিতৃষ্ণং গতদ্বন্দ্বস্ত মে সদা ২ ॥

ক বিজ্ঞা ক চ বাবিজ্ঞা কাহং কেনং মম ক বা ।

ক বন্ধঃ ক চ বা মোক্ষঃ স্বরূপস্ত ক রূপিতা ॥ ৩ ॥

ক প্রারব্ধানি কর্ম্মাগি জীবমুক্তিরপি ক বা ।

ক ভবিদেহকৈবল্যং নির্বিশেষস্ত সর্বদা ॥ ৪ ॥

---

আমি আত্মস্বরূপ নিরঞ্জন, আমাতে পঞ্চভূতসমূহ, দেহ, ইন্দ্রিয়, মন, শূত্র ও নিরাশ্রা, এই সমস্ত কোথায় ? ॥ ১ ॥

আমি সর্বদা দ্বন্দ্ববিহীন, আমার শাস্ত্র, আত্মজ্ঞান, বিষয়াগত্ভি-  
রহিত বিত্তই বা কোথায় ? তৃপ্তিই বা কোথায় ? বিতৃষ্ণাই বা  
কোথায় ? ॥ ২ ॥

আত্মস্বরূপ আমার বিজ্ঞা ও অবিজ্ঞা কোথায় ? আমি কোথায়,  
এই জগৎ-প্রপঞ্চই বা কোথায় ? আমি কে ? আমারই বা কি ?  
বন্ধনই বা কোথায় ? মুক্তিই বা কোথায় ? স্বরূপই বা কোথায় ? ॥ ৩ ॥

সর্বদা ভেদজ্ঞানহীন আত্মার প্রারব্ধ কর্ম্মসমূহই বা কোথায় ?  
জীবমুক্তিই বা কোথায় ? সেই বিদেহকৈবল্যই বা কোথায় ? ॥ ৪ ॥



ক কৰ্ত্তা ক চ বা ভোক্তা নিষ্ক্রিয়শূদ্রণং ক বা ।  
 ক পৈরোকং ফলং বা ক নিঃস্বভাবশ্চ মে সদা ॥ ৫ ॥  
 ক লোকঃ ক যুমুক্ষুৰ্ভা ক যোগী জ্ঞানবান্ ক বা ।  
 ক বন্ধঃ ক চ বা মুক্তঃ স্বস্বরূপেহমদ্বয়ে ॥ ৬ ॥  
 ক সৃষ্টিঃ ক চ সংহারঃ ক সাধ্যং ক চ সাধনম্ ॥  
 ক সাধকঃ ক সিদ্ধিৰ্ভা স্বস্বরূপেহমদ্বয়ে ॥ ৭ ॥  
 ক প্রমাতা প্রমাণং বা ক প্রমেয়ং ক বা প্রমা ।  
 ক কিঞ্চিদং ক ন কিঞ্চিদা সৰ্বদা বিমলশ্চ মে ॥ ৮ ॥  
 ক বিক্ষেপঃ ক চৈকাগ্র্যং ক নিরোধঃ ক মূঢ়তা ।  
 ক হর্ষঃ ক বিবাদো বা সৰ্বদা নিষ্ক্রিয়শ্চ মে ॥ ৯ ॥

সৰ্বদা নিঃস্বভাবসম্পন্ন আমার নিকটে কৰ্ত্তাই বা কোথায় ?  
 ভোক্তাই বা কোথায় ? ক্রিয়াশূন্য শূদ্রণই বা কোথায় ? প্রত্যক্ষ কৰ্ত্তাই  
 বা কোথায় ? ॥ ৫ ॥

অদ্বিতীয় আত্মস্বরূপে সংস্থিত আমার সমীপে লোকই বা কোথায় ?  
 মোক্ষাভিলাষীই বা কোথায় ? যোগীই বা কোথায় ? জ্ঞানশালীই বা  
 কোথায় ? বন্ধনযুক্ত পুরুষই বা কোথায় ? মুক্তিই বা কোথায় ? ॥ ৬ ॥

অদ্বিতীয় আত্মস্বরূপে অবস্থিত আমার নিকটে সৃষ্টিই বা কোথায় ?  
 সংহারই বা কোথায় ? সাধ্যই বা কোথায় ? সাধনই বা কোথায় ?  
 সাধকই বা কোথায় ? সিদ্ধিই বা কোথায় ? ॥ ৭ ॥

আমি সৰ্বদা বিমল আত্ম স্বরূপ, আমার প্রমাণকৰ্ত্তা কোথায় ?  
 প্রমাণই বা কোথায় ? প্রমাণোপযুক্ত বিষয়ই বা কোথায় ? প্রমাণ-  
 কার্যই বা কোথায় ? সত্তা বা কোথায় ॥ ৮ ॥

সৰ্বদা ক্রিয়ারহিত আমার চঞ্চলতাই বা কোথায় ? চিষ্টৈকাগ্রতাই  
 বা কোথায় ? নিরোধই বা কোথায় ? ॥ ৯ ॥

ক চৈব ব্যবহারো বা ক চ সা পরমার্থতা ।  
 ক সুখং ক চ বা দুঃখং নির্কিংশেষশ্চ মে সদা ॥ ১০ ॥  
 ক মায়্যা ক চ সংসারঃ ক প্রীতির্কিরতিঃ ক বা ।  
 ক জীবঃ ক চ তদ্ব্রহ্ম সর্বদা বিমলশ্চ মে ॥ ১১ ॥  
 ক প্রবৃত্তির্নিবৃত্তির্কী ক মৃতিঃ ক চ বন্ধনম্ ।  
 কূটস্থান্ নির্কিভাগশ্চ স্বস্থশ্চ মম সর্বদা ॥ ১২ ॥  
 কোপদেশঃ ক বা শাস্ত্রং ক শিষ্যং ক চ বা গুরুঃ ।  
 ক চান্তি পুরুষার্থো বা নিকৃপাধেঃ শিবশ্চ মে ॥ ১৩ ॥  
 ক চান্তি ক চ বা নান্তি কান্তি চৈকং ক বা দ্বয়ম্ ।  
 বহনাত্ৰ কিমুক্তেন কিঞ্চিন্নোত্তিষ্ঠতে মম ॥ ১৪ ॥

ইতি জীবমুক্তিচতুর্দশকং নাম বিংশ-প্রকরণম্ ॥ ২০ ॥

সর্বদা ভেদজ্ঞানহীন আমার ব্যবহারই বা কি? পরমার্থই বা কি?  
 দুঃখই বা কি? সুখই বা কোথায়? ॥ ১০ ॥

আমি সর্বদা বিমল । আমার মায়্যাই বা কোথায়? সংসারই বা  
 কোথায়? তুষ্টিই বা কোথায়? নিবৃত্তিই বা কোথায়? ॥ ১১ ॥

কূটস্থ, বিভাগহীন, সুস্থ, আত্মস্বরূপ আমার প্রবৃত্তিনিবৃত্ত  
 কোথায়? মোক্ষই বা কোথায়? বন্ধনই বা কোথায়? ॥ ১২ ॥

নিকৃপাধি, মঙ্গলময়, আত্মস্বরূপ আমার উপদেশই বা কোথায়?  
 শিষ্যই বা কোথায়? গুরুই বা কোথায়? পুরুষার্থই বা  
 কোথায়? ॥ ১৩ ॥

অধিক আর কি বলিব, অস্তিত্ব, বৈত্ত, অবৈত্ত—এই সকল কিছুই  
 আমার মানসে সমুদিত হয় না ॥ ১৪ ॥

ইতি বিংশপ্রকরণ সমাপ্ত ।

# একবিংশ-প্রকরণম্

সংখ্যাক্রমকথন

দশ ঘট চোপদেশে স্মাঃ শ্লোকাস্ত পঞ্চবিংশতিঃ ।

সত্যান্মুভবোল্লাসে উপদেশাশ্চতুর্দশ ॥ ১ ॥

ষড়্ভাঙ্গে লয়ে চৈব উপদেশে চতুশ্চতুঃ ।

পঞ্চকং আদমুত্তবে বন্ধমোক্ষে চতুষ্টয়ম্ ॥ ২ ॥

নির্বেদোপশমো জ্ঞানমেবমেবাষ্টকং ভবেৎ ।

যথাসুখসপ্তকঞ্চ শান্তৌ আশ্বেনসংস্থিতিঃ ॥ ৩ ॥

ভস্মোপদেশে বিংশচ্চ দশ জ্ঞানোপদেশকে ।

তদ্বৎস্বরূপে বিংশচ্চ শমে চ শতকং ভবেৎ ॥ ৪ ॥

আত্মোপদেশ নামক প্রথম প্রকরণে ষোড়শ, আত্মান্মুভবোল্লাস নামক দ্বিতীয় প্রকরণে পঞ্চবিংশ, আর উপদেশ-প্রকরণে চতুর্দশটি শ্লোক আছে ॥ ১ ॥

অমুভবোল্লাসপ্রকরণে ছয়, লয়প্রকরণে ও উপদেশপ্রকরণে চারি চারি, অমুত্তব নামক প্রকরণে পঞ্চ এবং বন্ধমোক্ষপ্রকরণে চারিটি শ্লোক আছে ॥ ২ ॥

নির্বেদ, উপশম, জ্ঞানাস্টক ও এবমেবাষ্টকে আট আটটি, যথাসুখ-সপ্তকপ্রকরণে সাত ও শান্তিপ্রকরণে চারিটি শ্লোক আছে ॥ ৩ ॥

ভস্মোপদেশপ্রকরণে বিংশতি, জ্ঞানোপদেশ নামক ষোড়শ-প্রকরণে দশ, তদ্বৎস্বরূপে বিংশ এবং শান্তিশতপ্রকরণে একশত শ্লোক আছে ॥ ৪ ॥

অষ্টকক্ষায়াবিশ্রান্তৌ জীবনুজ্ঞৌ চতুর্দশ ।

ষট্ সংখ্যাক্রমবিজ্ঞানে গ্রন্থেকায়ামতঃ পরম্ ॥ ৫ ॥

বিংশত্যেকমিতিঃ খণ্ডৈঃ শ্লোকৈরাগ্নিমধ্যৈঃ ।

অবমুতানুভূতিশ্চ শ্লোকসংখ্যাক্রমা অমী ॥ ৬ ॥

ইতি সংখ্যাক্রমকথননামৈকবিংশ-প্রকরণম্ ॥ ২০ ॥

ইত্যষ্টাবক্রসংহিতা সম্পূর্ণা ॥

আত্মবিশ্রান্ত্যষ্টক নামক প্রকরণে আটটি, জীবনুজ্ঞি-চতুর্দশক-  
সংজ্ঞক প্রকরণে চতুর্দশ, সংখ্যাক্রমকথন অর্থাৎ যে প্রকরণে শ্লোক-  
সংখ্যা জ্ঞাত হওয়া যায়, ( শেষ অধ্যায়ে ) তাহাতে ছয়টি শ্লোক  
আছে । অতঃপর এই শ্লোকগুলিই গ্রন্থাত্মক অর্থাৎ এই সকল  
শ্লোকে দ্বারা গ্রন্থের ঐক্যাত্ম্য প্রতিপাদিত হইয়াছে ॥ ৫ ॥

সর্বশুদ্ধ একবিংশতিপ্রকরণ-পরিমিত গ্রন্থে একাধিক তিনশত  
শ্লোক আছে । অবমুতানুভূতিরূপ এই গ্রন্থে এইরূপ শ্লোকসংখ্যা  
নির্দিষ্ট রহিয়াছে, ইহাই সংখ্যাক্রম ॥ ৬ ॥

অষ্টাবক্রসংহিতা সম্পূর্ণা ॥



দত্তাত্রেয়প্রোক্তং

# যোগ-রহস্যম্

## যোগাধ্যায়ঃ

জ্ঞানপূৰ্বে। বিয়োগো যোহজ্ঞানেন সহ যোগিনঃ ।

সা মুক্তিৰ্ভক্ষণা চৈক্যমনৈক্যং প্রাকৃতৈশ্চ'টৈঃ ॥ ১ ॥

মুক্তির্যোগাৎ তথা যোগঃ সম্যক্জ্ঞানান্বহীপতে ।

জ্ঞানং দুঃখোদ্ভবং দুঃখং মমত্বাসক্তচেতসাম্ ॥ ২ ॥

তস্মাৎ সত্বং প্রযত্নেন মুমুকুঃ সন্ত্যজেন্নরঃ ।

সজাভাবে মমেত্যস্তাঃ খ্যাতের্হ'নিঃ প্রজায়তে ॥ ৩ ॥

(কোন সময়ে মহাযোগী দত্তাত্রেয় নরপতি অলঙ্ক-সকাশে বলিয়াছিলেন,) জ্ঞানলাভ পূৰ্বক অজ্ঞানের সহিত যে বিয়োগ, যোগী-দিগের সম্বন্ধে তাহাকেই মুক্তি বলে, আর স্বাভাবিক গুণসমূহের সহিত কোন প্রকারে একতা-স্থাপন না করাকেই ব্রহ্মের সহিত একতা জানিবে ॥ ১ ॥

হে মহীপতে ! যোগ হইতে মুক্তি হয়, সম্যক্জ্ঞান হইতে যোগের উদ্ভব হয় ও দুঃখ হইতে সম্যক্ জ্ঞানের উৎপত্তি হয় এবং চিন্তা মায়াজে আসক্ত হইলেই দুঃখের আবির্ভাব ঘটে ॥ ২ ॥

সেই-হেতু মুক্তিকামী মানব অতিশয় যত্নের সহিত বিষয়ে আসক্তি ত্যাগ করিবে। বিষয়ে অনাসক্ত হইলেই 'আমার' এই জ্ঞানেরও পরিহার হইয়া থাকে ॥ ৩ ॥

নির্মমত্ত্বং সুখাট্মৈব বৈরাগ্যাদোষদর্শনম্ !

জ্ঞানাদেব চ বৈরাগ্যং জ্ঞানং বৈরাগ্যপূর্ব্বকম্ ॥ ৪ ॥

তদগৃহং যত্র বসতিস্তদ্রোজ্যং যেন জীবতি ।

যনুক্রমে তদেবোক্তং জ্ঞানমজ্ঞানমত্থা ॥ ৫ ॥

উপভোগেন পুণ্যানামপুণ্যানাঞ্চ পার্থিব ।

কর্তব্যানাঞ্চ নিত্যানামকামকরণাং তথা ॥ ৬ ॥

অসঞ্চয়াদপূর্ব্বশ্চ ক্রমাৎ পূর্ব্বার্জ্জিতশ্চ চ ।

কর্ম্মণো বন্ধমাপ্নোতি শরীরং ন পুনঃ পুনঃ ॥ ৭ ॥

এতৎ তে কথিতং রাজন্ যোগং চেমং নিবোধ মে ।

যং প্রাপ্য ব্রহ্মণো যোগী শান্তব্রাহ্মভ্যং ব্রজেৎ ॥ ৮ ॥

মমতাবিহীন হইলেই সুখোৎপত্তি হয় এবং বৈরাগ্যভাব উপস্থিত হইলেই সংসার যে মিথ্যা, ইহা বিবেচিত হয়, কিন্তু জ্ঞান-হেতুই বৈরাগ্যের উৎপত্তি হয় এবং জ্ঞানও বৈরাগ্যমূলক ॥ ৪ ॥

যেখানে বাস করা যায়, তাহাকেই গৃহ কহে ; যাহা দ্বারা জীবন-ধারণ হয়, তাহাকে ভোজ্য বলে ; তদ্রূপ যাহা দ্বারা মুক্তিলাভ হয়, তাহাকেই জ্ঞান কহে, ইহার অন্তথা হইলেই উহা অজ্ঞান বলিয়া জানিবে ॥ ৫ ॥

হে রাজন্ ! পুণ্য ও পাপের উপভোগ হইলে, নিত্যকর্তব্য সকলের নিষ্কাম অনুষ্ঠান করিলে এবং পূর্ব্বার্জ্জিত কর্ম্মের ক্রম হইলে ও অপূর্ব্ব কর্ম্ম অসঞ্চিত হইলে অর্থাৎ পাপ ও পুণ্যের সঞ্চয় না হইলে পুনঃ পুনঃ শরীরের বন্ধন সংঘটিত হয় না অর্থাৎ পুনর্ব্বার আর জন্মগ্রহণ করিতে হয় না ॥ ৬-৭ ॥

হে পৃথীশ ! তোমাকে এই যাহা বলিলাম, ইহারই নাম যোগ ।

প্রাগৈবান্মানানা জ্ঞেয়ো যোগিনাং স হি দুর্ভয়ঃ ।  
 কুর্বাতি তজ্জয়ে যত্ত্বং তস্তোপায়ং শৃণুয্যে ॥ ৯ ॥  
 প্রাণায়ামৈর্দেহেন্দোষান্ ধারণাভিচ্চ কিল্বিষম্ ।  
 প্রত্যাহারেণ বিষয়ান্ ধ্যানেনানীশ্বরান্ গুণান্ ॥ ১০ ॥  
 যথা পৰ্ব্বতধাতুনাং দোষা দহন্তি ধাম্যতাম্ ।  
 তথৈন্দ্রিয়কৃতা দোষা দহন্তে প্রাণনিগ্রহাৎ ॥ ১১ ॥  
 প্রথমং সাধনং কুর্য্যাৎ প্রাণায়ামস্ত যোগবিৎ ।  
 প্রাণাপাননিরোধস্ত প্রাণায়াম উদাহৃতঃ ॥ ১২ ॥

এই যোগাবলম্বী হইলে যোগী নিত্যস্বরূপ ব্রহ্ম ব্যতীত অত্র কাহাকেও আশ্রয় করেন না ॥ ৮ ॥

প্রথমে আত্মা দ্বারা আত্মাকে জয় করিতে হইবে । কেন না, এই আত্মা যোগীদিগেরও দুর্ভয় ; সেই হেতু আত্মজয়ে যত্ন করিবে, আত্মজয়ের উপায় আমার নিকট শ্রবণ কর ॥ ৯ ॥

প্রাণায়াম দ্বারা দোষসমূহ, ধারণা দ্বারা পাপরাশি, প্রত্যাহার দ্বারা বিষয় সমুদায় এবং ধ্যান দ্বারা অনীশ্বর গুণনিচয়কে দগ্ধ করিবে ॥ ১০ ॥

পৰ্ব্বতজাত ধাতুসমূহকে দগ্ধ করিলে যেমন তাহার দোষ নিরাকৃত হয়, তদ্রূপ প্রাণবায়ুকে জয় করিলে ইন্দ্রিয়জ দোষ সকল ভস্মীভূত হইয়া থাকে ॥ ১১ ॥

যোগবিৎ মানব প্রথমে প্রাণায়ামের সাধন করিবে ; প্রাণ এবং অপান-বায়ুর নিরোধকেই প্রাণায়াম কহে ॥ ১২ ॥



লঘুমৈথ্যোত্তরীয়াখ্যঃ প্রাণায়ামস্ত্রিধোদিতঃ ।  
 তস্য প্রমাণং বক্ষ্যামি তদলর্ক শৃণু মে ॥ ১৩ ॥  
 লঘুদ্বাদশমাত্রস্ত্ব দ্বিগুণঃ স তু মধ্যমঃ ।  
 ত্রিগুণাভিস্ত্ব মাত্রাভিরুত্তমঃ পরিকীর্তিতঃ ॥ ১৪ ॥  
 নিমেষোন্মেষেণে মাত্রা-কালো লঘু-ক্ষরস্তথা ।  
 প্রাণায়ামস্য সংখ্যার্থং স্মৃতো দ্বাদশমাত্রিকঃ ॥ ১৫ ॥  
 প্রথমেন জয়েৎ স্বেদং মধ্যমেন চ বেপথুম্ ।  
 বিবাদং হি তৃতীয়েন জয়েদ্বোষানমুক্রমাৎ ॥ ১৬ ॥  
 মূহুত্বং সেব্যমানস্ত সিংহশাৰ্দীলকুজরাঃ ।  
 যথা যাস্তি তথা প্রাণো বশ্যো ভবতি যোগিনঃ ॥ ১৭ ॥

হে অলর্ক । প্রাণায়াম ত্রিবিধ ;—লঘু, মধ্য ও উত্তরীয় । ইহার  
 প্রমাণ বলিতেছি, তুমি আমার নিকট শ্রবণ কর ॥ ১৩ ॥

লঘু প্রাণায়াম দ্বাদশমাত্রাব্যুক্ত, মধ্যম প্রাণায়াম লঘুর দ্বিগুণ  
 এবং উত্তরীয়-প্রাণায়াম লঘুর ত্রিগুণমাত্রা-বিশিষ্ট বলিয়া  
 পরিকীর্তিত ॥ ১৪ ॥

নিমেষ ও উন্মেষে যেটুকু সময় ব্যয়িত হয়, সেই সময়টুকুই মাত্রার  
 কাল বলিয়া জানিবে ; কিন্তু প্রাণায়ামের সংখ্যার নিমিত্ত দ্বাদশ-  
 মাত্রিক কাল নিরূপিত হইয়াছে ॥ ১৫ ॥

প্রথম প্রাণায়াম দ্বারা স্বেদ, দ্বিতীয় দ্বারা বেপথু এবং তৃতীয় দ্বারা  
 বিবাদ প্রভৃতি দোষ সকল জয় করিতে হইবে ॥ ১৬ ॥

সিংহ, শাৰ্দীল ও হস্তী সকল যেরূপ সেবা দ্বারা মূহুত্ব অবলম্বন  
 করে, তদ্রূপ প্রাণও পরিচর্যা দ্বারা যোগীর বশ্যতাব্যাব প্রাপ্ত  
 হয় ॥ ১৭ ॥

বস্ত্রং মন্ত্রং যথেষ্টাভ্যো নাগং নয়তি হস্তিপঃ ।  
 তথৈব যোগী স্বচ্ছন্দঃ প্রাণং নয়তি সাধিতম্ ॥ ১৮ ॥  
 যথাহি সাধিতঃ সিংহো যুগান্ হস্তি ন মানবান্ ।  
 তদ্বিনিবিদ্ধপবনঃ কিস্তিষং ন যুগাং তনুম্ ॥ ১৯ ॥  
 তস্মাদ্ যুক্তঃ সদা যোগী প্রাণায়ামপয়ো ভবেৎ ।  
 ক্রমতাং মুক্তিফলদং তস্মাবস্থাচতুষ্টয়ম্ ॥ ২০ ॥  
 ক্ষতিঃ প্রাপ্তিস্তথা সংবিৎ প্রসাদশ্চ মহীপতে ।  
 স্বরূপং শৃণু চৈতেবাং কথ্যমানমনুক্রমাৎ ॥ ২১ ॥  
 কর্মণামিষ্টদুষ্টানাং ভায়তে ফলসংকরঃ ।  
 চেতসোহপকবায়ত্ত্বং যত্র সা ক্ষতিক্চ্যতে ॥ ২২ ॥

হস্তিপক অর্থাৎ হস্তিচালক মাহত যেমন বশীভূত মন্ত্ৰ হস্তীকে  
 ইচ্ছামুসারে চালাইয়া বেড়াইতে পারে, তদ্রূপ যোগিগণ প্রাণকে  
 সাধিত ( বশীভূত ) করিলে তদ্বারা ইচ্ছামুসারী কার্যসাধন করাইতে  
 পারেন ॥ ১৮ ॥

সাধিত সিংহ যেরূপ যুগদিগকেই হনন করে, মনুষ্যকে হনন করে  
 না, তদ্রূপ বায়ু সিদ্ধ হইলে পাপকেই নষ্ট করে, মনুষ্যের শরীরের কোন  
 ক্ষতি করে না। সেই হেতু যোগী সবিশেষ সাবধানে প্রাণায়ামপর  
 হইবে, কিন্তু প্রাণায়ামের মুক্তিদ অবস্থা-চতুষ্টয় আমার নিকট শ্রবণ  
 কর ॥ ১৯-২০ ॥

চে মনুজেশ্বর । ক্ষতি, প্রাপ্তি, সংবিৎ ও প্রসাদ—প্রাণায়ামের এই  
 অবস্থা-চতুষ্টয়; ইহাদিগের স্বরূপ যথাক্রমে বলিতেছি, শ্রবণ  
 কর ॥ ২১ ॥

যে কালে শুভাশুভ কর্ম-ফলের ফল হয় এবং চিন্তের উৎকর্ষতা-  
 সাধন হয়, সেই কালকে ক্ষতি কহে ॥ ২২ ॥

ঐহিকামুখিকান্ কামান্ লোভমোহাদ্বয়কান্ স্বয়ম্ ।  
 নিরুধ্যান্তে যদা যোগী প্রাপ্তিঃ সা সার্বকালিকী ॥ ২৩ ॥  
 অতীতানাগতানর্থান্ বিশ্লক্কৃতিরোহিতান্ ।  
 বিজ্ঞানাতীন্দ্রসূর্য্যক গ্রহাণাং জ্ঞানসম্পদা ॥ ২৪ ॥  
 তুলাপ্রভাবস্তু সদা যোগী প্রাপ্নোতি সম্পদম্ ।  
 তদা সংবিদিতি খ্যাভা প্রাণায়ামস্ত সংস্থিতিঃ ॥ ২৫ ॥  
 যান্তি প্রসাদং যেনাস্ত মনঃ পঞ্চ চ বায়বঃ ।  
 ইন্দ্রিয়ানীন্দ্রিয়ার্থাশ্চ স প্রসাদ ইতি স্মৃতঃ ॥ ২৬ ॥  
 শৃণু চ মহীপাল প্রাণায়ামস্ত লক্ষণম্ ।  
 যুক্তশ্চ সদা যোগং যাদৃগ্ৰহিতমানসম্ ॥ ২৭ ॥  
 পদ্মমর্দাসনঞ্চাপি তথা স্বস্তিকমাসনম্ ।  
 আস্থায় যোগং যুজীত কৃত্বা চ প্রণবং হৃদি ॥ ২৮ ॥

যে কালে যোগিগণ মোহাদি-সমুখিত ইহকালের এবং পরকালের কামনা সমুদয়কে নিরোধ করিতে সমর্থ হন, সেই কালকে প্রাপ্তি কহে ॥ ২৩ ॥

যে কালে জ্ঞানাদিক্যবশতঃ যোগী পুরুষ অতীত ও অনাগত অর্থ সকলে নিষ্পৃহ হইয়া চন্দ্র-সূর্য্যাদির তুলা প্রভাব লাভ করেন, সেই কালকে সংবিৎ কহে ॥ ২৪-২৫ ॥

যে কারণসমূহের দ্বারা যোগীর মন, পঞ্চ বায়ু, ইন্দ্রিয় ও ইন্দ্রিয়ের বিষয়-সমূহ শুদ্ধি লাভ করে, তাহার নাম প্রসাদ ॥ ২৬ ॥

রাজন্ । প্রাণায়ামের লক্ষণ ও যোগপ্রবৃত্ত ব্যক্তির যেকোন আসনাদি বিহিত হইয়াছে, আমার নিকট তৎসমুদয় বিস্তৃতরূপে অবগণ কর ॥ ২৭ ॥

পদ্মাসন, অর্দ্ধাসন, স্বস্তিকাসন—এই আসনত্রয় আশ্রয় করিয়া হৃদয়ে প্রণব জপ করতঃ যোগাবলম্বী হইবে ॥ ২৮ ॥

সমঃ সমাগনো ভূত্বা সংস্কৃত্য চরণাবৃত্তৌ  
 সংবৃত্তান্তস্তথৈবোক্ত সমাগ্নিষ্টভ্য চাগ্রতঃ ॥ ২৯ ॥  
 পার্শ্বিভ্যাং লিঙ্গবৃষণাবস্পৃশন্ প্রযতঃ স্থিতঃ ।  
 কিঞ্চিদুন্নমিতশিরা দন্তৈর্দন্তান্ ন সংস্পৃশেৎ ॥ ৩০ ॥  
 সম্প্রশন্ নাগিকাগ্রং স্বং দ্বিশ্চানবলোকয়ন্ ।  
 রজসা তমসো বৃত্তিং সত্ত্বেন রজসস্তথা ॥ ৩১ ॥  
 সজ্জাত নির্মলে তত্ত্বে স্থিতো যুজীত যোগবিৎ ।  
 ইন্দ্রিয়ানীল্লিয়ার্থেভ্যঃ প্রাণাদীন্ মন এব চ ॥ ৩২ ॥  
 নিগৃহ্য সমবায়েন প্রত্যাহারমুপক্রমেৎ ।  
 যন্ত প্রত্যাহরেৎ কামান্ সর্বাঙ্গানীব কচ্ছপঃ ॥ ৩৩ ॥  
 সনাত্নরতিরেকস্থঃ পশুত্যাগ্নানমাত্মনি ।  
 স বাহ্যভ্যস্তরং শৌচং নিম্পাত্যাকর্ষণাভিতঃ ॥ ৩৪ ॥  
 পুরয়িত্বা বুদ্ধো দেহং প্রত্যাহারমুপক্রমেৎ ।  
 তথা টৈ বোগমুক্তস্ত যোগিনো নিম্নতাত্মনঃ ॥ ৩৫ ॥

সমভাবে সমাক্রূপে আসনে উপবিষ্ট হইয়া চরণদ্বয় সঙ্কুচিত, বদন  
 সংবৃত্ত ও উরুদ্বয় সমাক্রূপে পুরোভাগে বিষ্টক করিয়া, পার্শ্বদ্বয় দ্বারা  
 লিঙ্গ ও বৃষণ স্পর্শ না করিয়া মস্তক কিঞ্চিৎ উন্নত করিয়া সংযতচিত্তে  
 অবস্থিতি করিবে ; দন্ত দ্বারা দন্ত স্পর্শ করিবে না এবং অত্যধিক দৃষ্টি  
 না করিয়া কেবল স্বকীয় নাগিকাগ্রভাগ অবলোকন করিবে। সেই  
 সময়ে রজোগুণ দ্বারা তামসিক বৃত্তির ও সত্ত্বগুণ দ্বারা রাজস বৃত্তির  
 আচ্ছাদন করিয়া যোগবিৎ পুরুষ নির্মলতত্ত্বে অবস্থিত হইয়া বোগ-  
 পরায়ণ হইবেন এবং সমবায়ের দ্বারা অর্থাৎ মিলন দ্বারা ইন্দ্রিয়দিগকে  
 স্ব স্ব বিষয় হইতে মন ও প্রাণাদির সহিত নিগৃহীত করিয়া প্রত্যাহারে

সর্বৈ দোষাঃ প্রণশস্তি স্বস্থশ্চৈবোপভাষতে ।

বীক্ষতে চ পরং ব্রহ্ম প্রাকৃতাংশ্চ গুণান্ পৃথক্ ॥ ৩৬ ॥

ব্যোমাদিপরমাণুশ্চ তথাআনন্মকল্মষম্ ।

ইৎথং যোগী যতাহারঃ প্রাণায়ামপরায়ণঃ ॥ ৩৭ ॥

জিতাং জিতাং শনৈভূমিমারোহেত যথা গৃহম্ ।

দোষান্ ব্যাধীংস্তথা মোহমাক্রান্তাভূরনির্জিতা ॥ ৩৮ ॥

বিবর্দ্ধয়তি নারোহেৎ তস্মাদ্ভূমিমনির্জিতাম্ ।

প্রাণানামুপসংরোধাৎ প্রাণায়াম ইতি শ্রুতঃ ॥ ৩৯ ॥

প্রবৃত্ত হইবেন । কচ্ছপ যেমন আপন অঙ্কে প্রত্যাহৃত করে, তচ্ছপ কামক্রোধাদিকে প্রত্যাহরণ করিয়া সৰ্বদা একমাত্র আত্মাতে আসক্তি রাখিয়া আত্মাতে আত্মাকে দর্শন করিবেন ; তিনি কণ্ঠ হইতে নাভি পর্য্যন্ত বাহ্য ও অত্যন্তরের শুদ্ধিসমাধান করিয়া দেহপুরুষ পূর্বক প্রত্যাহার অভ্যাস করিবেন । এইরূপে আত্মসংযত হইয়া যোগাভ্যাসে রত থাকিলে যোগীর সমস্ত দোষ বিদূরিত হয়, পরমশাস্তি উপস্থিত হয়, এবং তিনি প্রাকৃতিক গুণ ও পরব্রহ্মকে পৃথকরূপে দর্শন করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ২৯-৩৬ ॥

এই প্রকারে যতাহারী প্রাণায়াম-পরায়ণ যোগী আকাশ হইতে বৃহৎ ও পরমাণু হইতে ক্ষুদ্র এইরূপ বিপুল আত্মা পর্য্যন্ত দর্শন করেন, অল্পে অল্পে ভূমি জয় করিয়া আপন গৃহের ত্রাস তাহাতে আরোহণ করিবেন ; এই প্রকারে যোগভূমি জিত না হইলে কাম-ক্রোধাদি দোষ, ব্যাধি ও মোহ বদ্ধিত হইবে । সেই হেতু ভূমি জয় না করিয়া তাহাতে আরোহণ করিবে না । পঞ্চপ্রাণের সংযত অবস্থাকেই প্রাণায়াম কহে ॥ ৩৭-৩৯ ॥

ধারণেত্যাচ্যতে চেয়ং ধার্যতে যন্নো যয়া ।  
 শব্দাদিভাঃ প্রবৃত্তানি যদক্ষাণি যতাত্তিভিঃ ।  
 প্রত্যাহ্নিস্তে যোগেন প্রত্যাহারন্ততঃ স্মৃতঃ ॥ ৪০ ॥  
 উপায়শ্চাত্ত কথিতো যোগিভিঃ পরমর্ষিভিঃ ।  
 যেন ব্যাখ্যাদয়ো দোষা ন জায়ন্তে হি যোগিনঃ ॥ ৪১ ॥  
 যথা তোম্মাধিনন্তোন্নং যজ্ঞনালাদিভিঃ শনৈঃ ।  
 আপিবৈয়ুস্তথা বায়ুং পিবেদেযোগী জিতশ্রমঃ ॥ ৪২ ॥  
 প্রাণ্ড, নাভ্যাং হৃদয়ে চাত্ত তৃতীয়ে চ তথোরসি ।  
 কণ্ঠে মুখে নাসিকাগ্রে নেত্রক্রমধ্যমূর্দ্ধনু ॥ ৪৩ ॥  
 কিঞ্চ তস্মাৎ পরস্মিংশ্চ ধারণা পরমা স্মৃতা ।  
 দশৈতানি ধারণাঃ প্রাপ্য প্রাপ্নোত্যক্ষরসাম্যতাম্ ॥ ৪৪ ॥

বাহা দ্বারা মনকে ধারণ অর্থাৎ স্বপদে প্রতিষ্ঠিত করিয়া আত্মাকে  
 দর্শন করা যায়, তাহার নাম ধারণা । যতাত্তা যোগিগণ কর্তৃক  
 শব্দাদি হঠতে ইন্দ্রিয়পর্যন্তকে আপন আপন বিষয় হইতে প্রত্যাহৃত  
 করার নাম প্রত্যাহার । যোগাত্মা ঋষিগণ যোগবিষয়ে যে উপায়  
 নির্দ্ধারণ করিয়াছেন, তাহা আচরিত হইলে যোগীদিগের দেহে ব্যাধি  
 প্রভৃতি কোন দোষ অবস্থিতি করিতে পারে না ॥ ৪০-৪১ ॥

তৃষ্ণার্ত ব্যক্তি যেরূপ যজ্ঞনালাদি দ্বারা অল্পে অল্পে জল পান করে,  
 তদ্রূপ যোগীরা শ্রমজয় করিয়া বায়ু পান করিবেন ॥ ৪২ ॥

প্রথমে নাভিতে, অনন্তর হৃদয়ে, পরে বক্ষঃস্থলে, তৎপরে যথাক্রমে  
 কণ্ঠে, মুখে, নাসিকার অগ্রভাগে, নেত্রে, ক্রমশঃ, যন্তুকে এবং  
 সর্বশেষে পরাংপর ব্রহ্মে, এইরূপ দশবিধ ধারণা কথিত হইয়াছে, এই  
 দশবিধ ধারণাকে আয়ত্ত করিতে পারিলে ব্রহ্মসাম্যলাভ  
 হয় ॥ ৪৩-৪৪ ॥

তস্ম নো ভায়তে মৃত্যুর্ন জরা ন চ বৈ ক্রমঃ ।  
 ন শ্রাস্তিরবসাদোহং তুরীয়ে সততং স্থিতিঃ ॥ ৪৫ ॥  
 ইয়ং বৈ যোগভূমিঃ শ্রাৎ সপ্তৈব পরিকীৰ্ত্তিতা ।  
 যত্র স্থিতে ব্রহ্মস্থিতিং লভতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৪৬ ॥  
 নাশ্রাতঃ ক্ষুধিতঃ শ্রান্তো ন চ ব্যাকুলচেতনঃ ।  
 যুঞ্জীত যোগং রাঙ্কেষু যোগী সিদ্ধার্থমাদৃতঃ ॥ ৪৭ ॥  
 নাতিশীতে ন চোক্ষে বৈ ন হৃদে নানিলায়কে ।  
 কালেষেতেষু যুঞ্জীত ন যোগং ধ্যানতৎপরঃ ॥ ৪৮ ॥  
 সশব্দাগ্নিঞ্জলাভ্যাং জীর্ণগোষ্ঠে চতুষ্পদে ।  
 শুষ্কপর্ণচয়ে নত্যাং শ্মশানে সসরীষপে ॥ ৪৯ ॥  
 সতয়ে কুপতীরে বা চৈত্যবল্লীকসঙ্কয়ে ।  
 দেশেষেতেষু তত্ত্বজ্ঞো যোগাভ্যাং বিবৰ্জয়েৎ ॥ ৫০ ॥

যে যোগী ধারণায় সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন, তাঁহার মৃত্যু হয় না, জরাপ্রাপ্তি হয় না, শ্রম, ক্রম, অবসাদও দূরীভূত হইয়া যায় । সে সময়ে তিনি তুরীমপদে অর্থাৎ ব্রহ্মে অবস্থিতি করেন ॥ ৪৫ ॥

ইহাকেই যোগভূমি বলে, এই যোগভূমি সপ্তবিধ । ইহাতে আরোহণ করিলে নিঃসংশয় ব্রহ্মে অবস্থিতিনাভ হইয়া থাকে ॥ ৪৬ ॥

ক্ষুধা, শ্রাস্তি ও ব্যাকুলচিত্ততা এই সকল উপদ্রব বিদ্যমানে যোগী সিদ্ধিলাভার্থ কখনও আদরসহকারে যোগচর্য্যায় প্রবৃত্ত হইবেন না ॥ ৪৭ ॥

অতি শীতে এবং অতি গ্রীষ্মে ও অতিশয় বায়ুবহনকালে ধ্যান-তৎপর হইয়া যোগে নিযুক্ত হইবেন না ॥ ৪৮ ॥

তত্ত্বজ্ঞ যোগী কোলাহলপূর্ণ দেশে, এবং অগ্নি ও জল-সমীপে, জীর্ণ

সত্ত্বানুপপত্তৌ চ দেশকালং বিবৰ্জ্জয়েৎ ।  
 নাসতো দর্শনং যোগে তস্মাৎ তৎ পরিবৰ্জ্জয়েৎ ॥ ৫১ ॥  
 দূঢ়তা চিত্তশুদ্ধিঞ্চ জায়তে নাত্র সংশয়ঃ ।  
 স্থানকালপ্রভাবেন নিশ্চয়ং বিদ্ধি ভূমিপ ।  
 তন্মদ্রস্ত কুতশ্চিন্তা দেশকালময়ী তথা ॥ ৫২ ॥  
 দেশানন্তাননাদৃতা মূঢ়ত্বাদ্ যো বুনক্তি বৈ ।  
 বিঘ্নায় তস্ত বৈ দোষা জায়ন্তে তন্নিবোধ মে ॥ ৫৩ ॥  
 বার্থিয্যং জড়তা লোপঃ স্মৃতেমূকত্বমক্ৰতা ।  
 জরশ্চ জায়তে সত্ত্বস্তত্তদজ্ঞানযোগিনঃ ॥ ৫৪ ॥

গোষ্ঠে, চতুষ্পাথে, শুষ্কপত্রসমূহ, নদীতটে, সরীসৃপপূর্ণ স্থানে, শ্মশানে, ভীতিসঙ্কুল স্থলে, কৃপণীরে, চৈতন্য ও ব্যাকানিচয়েও যোগসাধন অভ্যাস করিবে না ॥ ৪৯-৫০ ॥

যদি সাত্বিকভাবের আবির্ভাব না হয়, তাহা হইলে দেশকাল বর্জন করিবে; কেন না, আস্তের কখনও যোগসাধন হয় না, সেই জন্ত উহা পরিত্যাগ করিবে ॥ ৫১ ॥

রাজন্! কাল এবং স্থানের গুণে মনের দূঢ়তা এবং চিত্তশুদ্ধি হইয়া থাকে, তাহাতে সন্দেহ নাই। কিন্তু মন যখন সাত্বিকভাব বশতঃ ব্রহ্মময় হইয়া থাকে, তখন আর দেশকাল-বিচারের প্রয়োজন কি? ॥ ৫২ ॥

যে ব্যক্তি মূঢ়তা বশতঃ এই সকল দেশকাল বিবেচনা না করিয়া কার্য্য করে, অর্থাৎ যোগাভ্যাসে রত হয়, তাহার যে সকল দোষ সমুৎপন্ন হইয়া যোগের বিঘ্ন করে, তাহা আমার নিকট বিস্তৃতরূপে প্রবণ কর ॥ ৫৩ ॥

যে ব্যক্তি সম্যকরূপে জ্ঞাত না হইয়া যোগাভ্যাসে প্রবৃত্ত হন,



প্রমাদাদেবাগিনো দোষা যত্তেতে স্মাচিকিৎসিতম্ ।  
 তেষাং নাশায় কৰ্ত্তব্যং যোগিনাং তন্নিবোধ মে ॥ ৫৫ ॥  
 স্নিগ্ধাং ষবাগুমতুষাং ভূজা ভট্টৈব ধারয়েৎ ।  
 বাতশূল্যপ্রশাস্ত্যর্থমূদাবৰ্ত্তে তথোদরে ॥ ৫৬ ॥  
 ষবাগুং বাপি পবনং বায়ুগ্রস্থিং প্রতিক্ৰিপেৎ ।  
 তদ্বৎ কল্পে মহাশৈলং স্থিরং মনসি ধারয়েৎ ॥ ৫৭ ॥  
 বিঘাতে বচনো বাচং বাধিৰ্য্যং শ্রবণেন্দ্রিয়ম্ ।  
 ষথৈবাত্রফলং ধ্যানেৎ তৃষ্ণার্ত্তো রসনেন্দ্রিয়ে ॥ ৫৮ ॥  
 যস্মিন্ যস্মিন ক্ৰজা দেহে তাস্মিন্তদুপকারিণীম্ ।  
 ধারয়েদ্ধারণামুক্ষে শীতাং শীতে চ দাহিনীম্ ॥ ৫৯ ॥

তিনি বধির হন, জড় হন, মুক হন, স্মরণশক্তিশূন্য হন, অন্ধ হন  
 এবং তাঁহার সত্ত্ব জ্বর হইয়া থাকে। যদি প্রমাদহেতু এই সকল  
 দোষের উৎপত্তি হয়, তাহা হইলে সেই দোষশাস্তির নিমিত্ত  
 যেক্রমে চিকিৎসা করিতে হইবে, তাহাও বলিতেছি, শ্রবণ  
 কর ॥ ৫৪-৫৫ ॥

বাতশূল্য-রোগের শাস্তির জন্ত ষবাগু ভোজন পূৰ্ব্বক উদরে ধারণ  
 করিবে এবং কিয়ৎকাল পরে উৰ্দ্ধপথে ঐ ষবাগু পরিত্যাগ (বমন)  
 করিবে অথবা পবনত্যাগ (উদগার) করিবে কিংবা বায়ুগ্রস্থিত্যাগ  
 (অধোবায়ু নিঃসারণ) করিবে। মন চঞ্চল হইলে স্থিরভাবে অত্যন্ত  
 শীতলতাকে ধারণা করিবে; বাক্শক্তির লোপ হইলে বাক্যকে ধারণা  
 করিবে, শ্রবণশক্তির লোপ হইলে শ্রবণেন্দ্রিয়কে ধারণা করিবে,  
 যেক্রমে তৃষ্ণার্ত্ত ব্যক্তির রসনা আত্মফলকে চিন্তা করে, অথ কিছুই চিন্তা  
 করে না, তদ্রূপ এই সকল আচরণ করিবে ॥ ৫৬-৫৮ ॥

যে যে অঙ্গে রোগ হইবে, সেই সেই অঙ্গে তাহাব উপকারিণী ধারণা

কীলং শিরসি সংস্থাপ্য কাষ্ঠং কাষ্ঠেন তাড়য়েৎ ।  
 নৃপ্তমৃত্তে: স্মৃতি: সত্ত্বো যোগিনস্তেন জায়তে ॥ ৬০ ॥  
 জ্ঞাপ্যপৃথিব্যৌ বায়ুগ্নৌ ব্যাপিনাবপি ধারয়েৎ ।  
 অমাসুবাং সস্বজ্ঞানো বাধাস্তেতাশ্চিকিৎসিতা: ॥ ৬১ ॥  
 অমাসুবাং সস্বমস্তযোগিনং প্রবিশেদ্যদি ।  
 বায়ুগ্নিধারণেনৈনং দেহসংস্থং বিনির্দেহেৎ ॥ ৬২ ॥  
 এবং সৰ্বকামানা রক্ষা কার্য্যা যোগবিদা নৃপ ।  
 ধৰ্ম্মার্থকামমোক্ষাণাং শরীরং সাধনং যত: ॥ ৬৩ ॥  
 প্রবৃত্তিলক্ষণাখ্যানাদযোগিনো বিন্ময়ঃ তথা ।  
 বিজ্ঞানং বিলম্বং যান্তি তস্মাদ্গোপ্যা: প্রবৃত্তয়: ॥ ৬৪ ॥

ধারণ করিবে : শীতল হইলে উষ্ণ এবং উষ্ণ হইলে শীতল ধারণার  
 অনুস্মরণ করিবে ॥ ৫৯ ॥

স্মৃতিশক্তির লোপ হইলে মৃত্তকে কীলক রাখিয়া কাষ্ঠ দ্বারা  
 কাষ্ঠকে তাড়িত করিবে, তাহা হইলে নৃপ্ত স্মৃতির পুনর্কার আবির্ভাব  
 হইবে ॥ ৬০ ॥

স্মৃতিশক্তির লোপ হইলে আকাশ, পৃথিবী, বায়ু ও অগ্নির ধারণা  
 করিবে। অমাসুবত্ব হইতে সমুদ্ভূত বিয়ের এইরূপ চিকিৎসাই  
 বিধিবিহিত। যোগীর অন্তরে অমাসুবত্ব প্রবেশ করিলে বায়ু ও  
 অগ্নি-ধারণা দ্বারাই তাহা প্রশমিত হইয়া থাকে ॥ ৬১-৬২ ॥

হে রাজন্! যেহেতু শরীরই ধৰ্ম্মার্থ-কাম-মোক্ষের মূল, এই  
 কারণে যোগিগণ সৰ্বদাই সৰ্ব্বথা শরীররক্ষায় যত্নবান হইবেন ॥ ৬৩ ॥

বিন্ময় ও প্রবৃত্তিস্বরূপ পরিকীর্তন, এই দ্বিবিধ ঘটনায় যোগীর  
 জ্ঞান বিলুপ্ত হইয়া থাকে, তন্নিমিত্তই প্রবৃত্তি সকল গোপন  
 করিবে ॥ ৬৪ ॥

আলোল্যমারোগ্যমনিষ্ঠুরত্বং গন্ধঃ শুভো মুক্তপূরীষমলম্ ।

কাস্তিঃ প্রসাদঃ স্বরসৌম্যতা চ যোগপ্রবৃত্তেঃ প্রথমং হি

চিহ্নম্ ॥ ৬৫ ॥

অনুযোগী জনো যাতি পরোক্ষে গুণকীর্তনম্ ।

ন বিভ্রাতি চ সত্ত্বানি সিদ্ধৈর্লক্ষণমুত্তমম্ ॥ ৬৬ ॥

শীতোষ্ণাদিভিরতু্যৈর্ঘৃষ্য বাধা ন বিভ্রাতে ।

ন ভীতিমেতি চাত্তেত্যন্তস্ত সিদ্ধিরূপস্থিতা ॥ ৬৭ ॥

ইতি যোগাধ্যায়ঃ ॥

যোগপ্রবৃত্তিবিষয়ে প্রথমেই এই সকল চিহ্ন পরিদক্ষিত হয়, যথা,—রোগশূন্যতা, অচঞ্চলতা, অনিষ্ঠুরতা, শরীরে সুগন্ধসঞ্চার, মলমূত্রের অলমতা, দেহের কাস্তি, প্রসন্নতা, স্বরের মধুরতা ॥ ৬৫ ॥

সংগারে লোক ভক্তিপূর্বক পরোক্ষে যাহার গুণকীর্তন করে এবং যাহাকে দেখিয়া কেহই ভীত হয় না, এইরূপ অবস্থাই সিদ্ধির উৎকৃষ্ট লক্ষণ বলিয়া কীর্তিত ॥ ৬৬ ॥

অতি প্রচণ্ড শীত ও উষ্ণ যাহার বাধা জন্মাইতে সমর্থ হয় না এবং যে যোগী অত্র ব্যক্তি হইতে ভীত না হন, তাহারই সিদ্ধি উপস্থিত হইয়াছে বুঝিতে হইবে ॥ ৬৭ ॥

## যোগসিদ্ধি

উপসর্গাঃ প্রবর্তন্তে দৃষ্টে হ্যস্মিনি যোগিনঃ ।

যে তাংস্তে সংপ্রবক্ষ্যামি সমাসেন নিবোধ মে ॥ ১ ॥

কাম্যাঃ ক্রিয়ান্তথা কামান্ মাহুষানান্তবাহতি ।

শ্রিয়ো দানফলং বিজ্ঞাং যান্নাং কুপাং ধনং দিবম্ ॥ ২ ॥

দেবত্বমরেশত্বং রসায়নচয়ঃ ক্রিয়াঃ ।

মক্ৰংপ্রপতনং যজ্ঞং জলাগ্ন্যাবেশনং তথা ।

শ্রাদ্ধানাং সর্গদানানাং ফলানি নিয়মাংস্তথা ॥ ৩ ॥

তথোপবাগাং পূর্তীচ্চ দেবতাত্যক্তনাদপি ।

তেতাশ্চেত্যশ্চ কথ্যত্যা উপন্যষ্টোহতিবাহতি ॥ ৪ ॥

চিত্তমিখং বর্তমানং যত্নাদ্যোগী নিবর্তয়েৎ ।

ব্রহ্মসিদ্ধি মনঃ কুরুন্নু পসর্গাং প্রযুচ্যাতে ॥ ৫ ॥

---

আত্মা দৃষ্ট হইলে যোগীদিগের যে সমস্ত উপসর্গ উপস্থিত হয়, সেই সকল লোমাকে সংক্ষেপে বলিতেছি, শ্রবণ কর ॥ ১ ॥

সেই সময়ে যোগীদিগের কাম্যকর্ম, মাহুষোচিত কর্ম, শ্রী, দানফল, বিজ্ঞা, যান্না, ধন, দেবত্ব, স্বর্গ, স্বর্গাভ্যা, বিবিধ রসায়ন, যজ্ঞ, শ্রাদ্ধাদি-কল্পণ, ব্রত, তীর্থদর্শন, জল ও অগ্নিতে প্রবেশ এই সব বিষয়ে চিত্ত আবর্তিত হইয়া থাকে ॥ ২-৪ ॥

এই সকল বিষয়ে মনের আগক্তি জন্মাইলে যত্নপূর্বক যোগী ভ্রমবিষয়ে অনাসক্ত হইবেন; কেন না, মনকে ব্রহ্মসিদ্ধী করিতে না পারিলে উপসর্গ হইতে মুক্তি পাইবার অন্য উপায় নাই ॥ ৫ ॥

উপসর্গৈর্জিতৈরেভিরূপসর্গান্ততঃ পুনঃ ।

যোগিনঃ সম্প্রবর্তন্তে সাস্তুরাজসতামসাঃ ॥ ৬ ॥

প্রাতিভঃ শ্রাবণো দৈবো ভ্রমাবর্ত্তো তথাপরো ।

পঠৈশ্চে যোগিনাং যোগবিদ্যায় কটুকোদয়াঃ ॥ ৭ ॥

বেদার্থাঃ কাব্যশাস্ত্রার্থাঃ বিজ্ঞানশিল্পাত্মশেষতঃ ।

প্রতিভাস্তি যদন্ত্ৰেতি প্রাতিভঃ স তু যোগিনঃ ॥ ৮ ॥

শব্দার্থানখিলান্বেতি শব্দং গৃহ্ণাতি চৈব যৎ ।

যোগজনানাং সহশ্রেষ্ঠাঃ শ্রাবণং সৌহৃতিধীয়তে ॥ ৯ ॥

সমস্তাধীকৃতে চাষ্টৌ স যদা দেবতোপমঃ ।

উপসর্গং তমপ্যাহুর্দৈবমুন্নত্তবদুখাঃ ॥ ১০ ॥

ভ্রাম্যতে যন্নিরালম্বং মনো! দোষণেণ যোগিনঃ ।

সমস্তাচারবিভ্রংশাদ্ভ্রমঃ স পরিকীর্তিতঃ ॥ ১১ ॥

এই সকল দুনিমিত্ত উপশমিত হইলে যোগীর হৃদয়ে পুনর্বার  
সাস্ত্রিক, রাজস ও তামস ভাবের আবির্ভাব হয় ॥ ৬ ॥

প্রাতিভ, শ্রাবণ দৈব, ভ্রম, আবর্ত্ত, এই পাঁচটি এবং অস্ত্রান্ত্র বহু  
দোষ বলবান্ হইয়া যোগবিদ্যের নিমিত্ত যোগীর অন্তঃকরণকে  
অধিকার করে ॥ ৭ ॥

যাহা দ্বারা বেদ, কাব্য, শ্রুতি, স্মৃতি ও শিল্পবিজ্ঞাদির অর্থ সমুদয়  
যোগীর হৃদয়ে প্রদীপ্ত হয়, তাহার নাম প্রাতিভ ॥ ৮ ॥

যাহা দ্বারা পৃথিবীতে যত শব্দ আছে, তাহার জ্ঞান এবং বহুদূর-  
ব্যাপী শব্দের শ্রবণ নিশ্চয় হয়, তাহার নাম শ্রাবণ ॥ ৯ ॥

যাহা দ্বারা দেবোপম হইয়া সমস্ত পৃথিবীর ও অনিমাদি অষ্টৈশ্বর্যের  
দর্শন সম্পন্ন হয়, পণ্ডিতরা তাহাকেই দৈব উপসর্গ বলেন ॥ ১০ ॥

যে চিন্তাবিকৃতি দ্বারা যোগী শূন্তে শূন্তে ভ্রমণ করেন এবং সদাচার  
হইতে তিনি অষ্ট হন, তাহাকে ভ্রম কহে ॥ ১১ ॥

আবর্ত ইব ভোমশ্চ জ্ঞানাবর্তো যদাকুলঃ ।  
 নাশয়েচ্ছিত্তমাবর্ত উপসর্গঃ স উচ্যতে ॥ ১২ ॥  
 ঐত্তৈর্নাশিতযোগান্ত সকলা দেবযোনিয়ঃ ।  
 উপসর্গৈর্মহাবোদৈর্যাবর্তন্তে পুনঃ পুনঃ ॥ ১৩ ॥  
 প্রাবৃত্য কষলং গুরুং যোগী তস্মান্মনোময়ম্ ।  
 চিন্তয়েৎ পরমং ব্রহ্ম কৃৎস্না তৎপ্রবণং মনঃ ॥ ১৪ ॥  
 যোগযুক্তঃ সদা যোগী লব্ধাহারো জিতেন্দ্রিয়ঃ ।  
 স্নান্ধা ধারণাঃ সপ্ত ভূতান্ধা মুক্তিং ধারয়েৎ ॥ ১৫ ॥  
 ধরিত্রীং ধারয়েদ্যোগী তৎসৌখ্যং প্রতিপত্ততে ।  
 আত্মানং মন্ততে চোক্ত্বা তদ্বন্ধং জহাতি সঃ ॥ ১৬ ॥

যে সময়ে জ্ঞানাবর্ত জলাবর্তের ন্যায় আকুল হইয়া মনকে বিধ্বস্ত করিতে থাকে, তাহাকে আবর্ত উপসর্গ কহে ॥ ১২ ॥

সমস্ত দেবযোনি অর্থাৎ যোগিগণ এই সকল মহাবিপজ্জনক দুর্নিমিত্ত দ্বারা যোগপ্রাপ্ত হইয়া বার বার এই সংসারচক্রে গমনাগমন করিয়া থাকেন ॥ ১৩ ॥

সেই হেতু যোগিগণ মনোময় গুরু কষলে সর্বতোভাবে আবৃত হইয়া মনকে পরব্রহ্মে সংযুক্ত রাখিয়া তাঁহারই চিন্তা করিবেন ॥ ১৪ ॥

অল্লাহারী, জিতেন্দ্রিয়, যোগপরায়ণ যোগী সকল সময়েই ভূতান্ধা সপ্ত স্নান্ধা ধারণাকে মন্তকে ধারণ করিবেন ॥ ১৫ ॥

আত্মাকে পৃথিবী মনে করিয়া যে যোগী পৃথিবী-ধারণা করেন, তিনি মুখলাভে সমর্থ এবং সংসারবন্ধন হইতে মুক্ত হন ॥ ১৬ ॥

ভৈষিক্যং রসং সূক্ষ্মং তদ্বদ্রুপঞ্চ তেজসি ।  
 স্পর্শং বায়ুং তথা তদ্বদ্বিত্তস্তস্ত ধারণাম্ ।  
 ব্যোমঃ সূক্ষ্মাং প্রবৃন্তিকঞ্চ শব্দং তদ্বজ্জহাতি সঃ ॥ ১৭ ॥  
 মনসা সর্বভূতানাং মনস্তাবিশন্তে যদা ।  
 মানসীং ধারণাং বিব্রম্যনঃ সূক্ষ্মঞ্চ জায়তে ॥ ১৮ ॥  
 তদ্বদ্বুদ্ধিমশেষাণাং সত্ত্বানামেত্য যোগবিৎ ।  
 পরিত্যজতি সম্প্রাপ্য বুদ্ধিসৌক্ষ্মমহুতমম্ ॥ ১৯ ॥  
 পরিত্যজতি সূক্ষ্মাণি সপ্ত ভেদানি যোগবিৎ ।  
 সম্যগিজ্জায় যোগলব্ধং তত্ত্বাবুত্তির্ন বিজ্ঞতে ॥ ২০ ॥  
 এতাসাং ধারণানাস্ত সপ্তানাং সৌক্ষ্মমাত্মবান্ ।  
 দৃষ্টা দৃষ্টা ততঃ সিদ্ধিং ত্যক্তা ত্যক্তা পরং ব্রজেৎ ॥ ২১ ॥

এই প্রকারে জলে সূক্ষ্ম রস, তেজে রূপ, বায়ুতে স্পর্শ ও আকাশে  
 শব্দ-ধারণা করিয়া ত্যাগ করিবেন ॥ ১৭ ॥

মন দ্বারা সকল জীবের মনে প্রবেশ করিবে এবং মানসী ধারণা  
 ধারণ করিয়া সূক্ষ্ম মনোরূপে উৎপন্ন হইবে ॥ ১৮ ॥

যোগজ্ঞ মানব এই প্রকারে জীবনিচয়ের বুদ্ধিতে প্রবিষ্ট হইয়া  
 সূক্ষ্মবুদ্ধির স্বরূপ গ্রহণ করিয়া তাহা ত্যাগ করিবেন ॥ ১৯ ॥

হে অর্ক ! যে যোগজ্ঞ পুরুষ উল্লিখিত সপ্তবিধ সূক্ষ্মতাব  
 সর্বতোভাবে জানিয়া পরিত্যাগ করেন, তাঁহার ঋণ আবৃতি  
 (পুনর্জন্ম) হয় না ॥ ২০ ॥

আত্মজ্ঞ ব্যক্তি এই সপ্তবিধ ধারণার সূক্ষ্মতাকে বার বার  
 জানিয়া এবং বার বার সিদ্ধিকে ত্যাগ করিয়া পরম স্থানে গমন  
 করেন ॥ ২১ ॥

যস্মিন্ যস্মিন্শ্চ কুরুতে ভূতে রাগং মহীপতে ।  
 তস্মিন্শ্চ যস্মিন্ সমাসক্তিং সম্প্রাপ্য স বিনশতি ॥ ২২ ॥  
 তস্মাদ্বিদিভা সূক্ষ্মাণি সংসক্তানি পরম্পরম্ ।  
 পরিত্যজতি যো দেহী স পরং প্রাপ্নুয়াৎ পদম্ ॥ ২৩ ॥  
 এতাংস্তেব তু সঙ্কায় সপ্ত সূক্ষ্মাণি পার্শ্বিব ।  
 ভূতাদীনং বিরাগোহত্র সত্তাবজ্ঞস্ত মুক্তয়ে ॥ ২৪ ॥  
 গন্ধাদিষু সমাসক্তিং সম্প্রাপ্য স বিনশতি ।  
 পুনরাবর্ততে ভূপ স ব্রহ্মাপরমামুষম্ ॥ ২৫ ॥  
 সপ্তৈতা ধারণা যোগী সমভীত্য যদৌচ্ছতি ।  
 তস্মিন্শ্চ তস্মিন্শ্চ যস্মৈ ভূতে যাতি নরেশ্বর ॥ ২৬ ॥  
 দেবানামসুরাণাং বা গন্ধর্ব্বৈরগরক্ষসাম্ ।  
 দেহেষু লয়মারামিত্যদং নাপ্রোতি চ কচিৎ ॥ ২৭ ॥

হে ভূপ । যিনি যে যে জীবে অহরন্তু হন, তিনি সেই সেই  
 ভূতে আসক্ত হইয়া বিনাশ প্রাপ্ত হন ॥ ২২ ॥

সেই হেতু পরম্পর অহরাগবৃত্ত সূক্ষ্ম ভূতনিচয়কে পরিত্যক্ত হইয়া  
 যে দেহী ত্যাগ করিতে পারে, সে পরমপদ লাভ করে ॥ ২৩ ॥

হে পার্শ্বিব । এই সাত প্রকার সূক্ষ্ম হইয়া অহরন্তু সঙ্কায় ভূতাদিতে  
 অনাগক্ত হইলে সত্তাবজ্ঞ ব্যক্তির মুক্তি-সংঘটন হয় ॥ ২৪ ॥

হে রাজন্ । বিলাসজনক গন্ধাদিতে অত্যন্তাসক্ত হইলে সে ব্যক্তি  
 বিনষ্ট হন এবং ব্রহ্মপ্রাপ্ত্যনুগ হইলেও পুনর্বার তাহাকে জন্ম পরিগ্রহ  
 করিতে হইয়া থাকে ॥ ২৫ ॥

হে নরাধিপ । যোগী এই সপ্তবিধ পদার্থ অতিক্রম করিলে  
 ইচ্ছামুগারে সেই সেই সূক্ষ্মভূতে বিলীন হইয়া থাকেন ; দেবতা,  
 অসুর, গন্ধর্ব্ব, উরগ, রাক্ষস প্রভৃতির দেহে জীন হইতে পারেন ; কিন্তু  
 কখনও আগক্ত হন না ॥ ২৬-২৭ ॥



অগ্নিমা লঘিমা চৈব মহিমা প্রাপ্তিরেব চ ।

প্রাকাম্যঞ্চ তথৈশিত্বং বশিত্বঞ্চ তথাপরম্ ॥ ২৮ ॥

যত্র কামাবসায়িত্বং গুণানন্তাংস্তথৈশ্বর্যদান ।

প্রাপ্তোত্য্যেষ্টৌ নরব্যাস্ত্র পরং নির্কাণসূচকান্ ॥ ২৯ ॥

স্বাস্থ্যং স্বাস্থ্যতমোহনীমান্ শীঘ্রত্বং লঘিমা গুণঃ ।

মহিমাংশেষপূজ্যত্বাৎ প্রাপ্তির্নাপ্রাপ্যমস্ম যৎ ॥ ৩০ ॥

প্রাকাম্যস্ত চ ব্যাপিত্বাদীশিত্বক্ষেম্বরো যতঃ ।

বশিত্বাদলিমা নাম যোগিনঃ সপ্তমো গুণঃ ॥ ৩১ ॥

যত্রেচ্ছাস্থানমপুঞ্জং যত্র কামাবসায়িতা ।

ঐশ্বর্য্যকারণৈরৈতিযোগিনঃ প্রোক্তমষ্টথা ॥ ৩২ ॥

হে নরশ্রেষ্ঠ । অধিক কি, অগ্নিমা, লঘিমা, মহিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্যত্ব, দৈশিত্ব, বশিত্ব, কামাবসায়িত্ব, এই অষ্ট প্রকার নির্কাণসূচক ঐশ্বর্য্যিক গুণও তিনি অধিকার করেন ॥ ২৮-২৯ ॥

যে অবস্থায় স্বাস্থ্য হইতে স্বাস্থ্যতম হইতে পারা যায়, তাহার নাম অগ্নিমা । বাহা দ্বারা শীঘ্রকারিতা প্রাপ্ত হইতে হয়, তাহার নাম লঘিমা । বাহা দ্বারা পৃথিবীর সর্বস্থানে সমাদৃত হইতে পারা যায়, তাহার নাম মহিমা । বাহা দ্বারা সমস্ত দ্রব্য লাভ হয়, তাহার নাম প্রাপ্তি ॥ ৩০ ॥

যে অবস্থায় থাকিলে সর্বব্যাপী হওয়া যায়, তাহার নাম প্রাকাম্য । যে অবস্থায় সর্বভূতের ঈশ্বর হইতে পারা যায়, তাহার নাম দৈশিত্ব । যে অবস্থায় সকলে বশীভূত হয়, তাহার নাম বশিত্ব । ইহাই যোগীদিগের সপ্তম গুণ বলিয়া কথিত ॥ ৩১ ॥

বাহা দ্বারা যে স্থলে যেক্রপ ইচ্ছা, সেই স্থানেই থাকা বা সেইরূপ করা বাইতে পারে, তাহার নাম কামাবসায়িত্ব । বস্তুতঃ যোগী পুরুষ এই অষ্টবিধ গুণের সাহায্যে ঈশ্বরের তুল্য কার্য্য করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ৩২ ॥

মুক্তিসংখ্যকং ভূপ পরং নির্বাণমাশ্রয়ঃ ।  
 ততো ন জায়তে নৈব বদ্ধতে ন বিনশ্চতি । ৩৩ ॥  
 নাপি ক্লমমবাপ্নোতি পরিণামং ন গচ্ছতি ।  
 ছেদং ক্লেদং তথা দাহং শোষণং ভূয়াদিতো ন চ ॥ ৩৪ ॥  
 ভূতবর্গাদবাপ্নোতি শব্দাত্মৈঃ হ্রিয়তে ন চ ।  
 ন চাস্ত্য সন্তি শব্দাত্মস্তদ্ব্যক্তোক্তা তৈর্ন যুজ্যতে ॥ ৩৫ ॥  
 যথা হি কনকং খণ্ডমপদ্রব্যবদগ্নিনা ।  
 দগ্ধদোষং দ্বিতীয়েন খণ্ডেনৈকং ব্রজেত্বপ ॥ ৩৬ ॥  
 ন বিশেষমবাপ্নোতি তদ্বদযোগাগ্নিনা যতিঃ ।  
 নির্দিগ্ধদোষস্তেনৈক্যং প্রয়াতি ব্রহ্মণা সহ ॥ ৩৭ ॥

হে রাজন ! যাহাতে এই সমস্ত গুণের আবির্ভাব হইবে, তাঁহার নির্বাণ-মুক্তির সময় উপস্থিত জানিবে এবং তাঁহার জন্ম, বৃদ্ধি ও বিনাশ নাই। তাঁহার ক্লম নাই ও অস্ত্র কোনরূপ বিকৃতি বা পরিণাম নাই। তিনি ভূতবর্গ হইতেও ছেদ, ভেদ, ক্লেদ, দাহ বা শুষ্কতা প্রাপ্ত হয় না ॥ ৩৩-৩৪ ॥

রূপরসাদিতেও তিনি অনাসক্ত থাকেন। তাঁহার আর শব্দাদি বিষয়-সম্পর্কের লেশমাত্রও থাকে না; অথচ তিনি ভোগ করেন,— কিন্তু কোন সংশ্রবও রাখেন না। তিনি এইরূপে জন্ম, জরা, মৃত্যু, তাব, অতাব, সুখ দুঃখ সকলেরই অধিকার-বহির্ভূত হইবেন ॥ ৩৫ ॥

হে ভূপ ! যেমন কনকখণ্ডকে অপদ্রব্যের তায় অগ্নিতে দগ্ধ করিয়া দোষশূন্য করিলে দ্বিতীয় কনকখণ্ডের সহিত তাহার যোগ হইয়া যায়, কোনরূপ আর পৃথগ্ভাব থাকে না, সেইরূপ যোগাগ্নি দ্বারা রং-ছেবাদ দোষসমূহকে দগ্ধ করিলে যোগীও সেই ব্রহ্মের সহিত একবারে মিলিত হইয়া যান, আর পৃথগ্ভাব থাকে না ॥ ৩৬-৩৭ ॥

যথাগ্নিরগ্নৌ সংক্ষিপ্তঃ সমানত্বমুদ্রজেন ।  
 তদাখ্যন্তম্যস্মৈ ভূতো ন গৃহ্যেত বিশেষতঃ ॥ ৩৮ ॥  
 পরেণ ব্রহ্মণা তত্ত্বং প্রাপ্যৈক্যং দক্ষকিল্বিষঃ ।  
 যোগী য়াতি পৃথগ্ভাবং ন কদাচিন্মহীপতে ॥ ৩৯ ॥  
 যথা জলং জলেনৈক্যং নিক্ষিপ্তমুপগচ্ছতি ।  
 তথাহ্মা সাম্যমভ্যতি যোগিনঃ পরমাহ্মনি ॥ ৪০ ॥

ইতি যোগসিদ্ধিঃ ।

হে রাজন্ ! যেমন অগ্নিতে অগ্নি নিক্ষেপ করিলে তাহার সমানত্ব-  
 প্রাপ্তি হয় এবং তৎসহকারে তদাখ্য ও তন্ময় হওয়াতে আর তাহাকে  
 সেই অগ্নি হইতে পৃথক বলিয়া বুঝিতে পারা যায় না, তদ্রূপ দোষশূন্য  
 দক্ষ হইলে ব্রহ্মের সহিত যখন মিলন হয়, তখন যোগীর আর পৃথগ্-  
 ভাব ভোগ করিতে হয় না ॥ ৩৮-৩৯ ॥

জলে যেমন জল নিক্ষেপ করিলে উভয় জল একতা প্রাপ্ত হয়,  
 সেইরূপ যোগীর আত্মা পরমাত্মায় সাম্য লাভ করিয়া থাকে ॥ ৪০ ॥

# যোগিচর্যা।

অলর্ক উবাচ ।

ভগবন্ যোগিনশ্চর্যাং শ্রোতুমিচ্ছামি তত্ত্বতঃ ।

ব্রহ্মবত্স্রুত্বমস্মিন যথা যোগী ন গীদতি ॥ ১ ॥

দত্তাত্রেয় উবাচ ।

মানাপমানৌ যাবেতো প্রাপ্ত্যুৎসেগকরৌ নৃণাম্ ।

তাবেব বিপরীতার্থৌ যোগিনঃ সিদ্ধিকারকৌ ॥ ২ ॥

মানাপমানৌ যাবেতো তাবেবাহুবিষামৃতৌ ।

অপমানোহমৃতং তত্র মানস্ত বিষমং বিষম্ ॥ ৩ ॥

চক্ষুঃপূতং ব্রহ্মেণ পাদং বস্ত্রপূতং জলং পিবেৎ ।

সত্যপূতাং বদেদ্বাগীং বুদ্ধিপূতঞ্চ চিন্তয়েৎ ॥ ৪ ॥

---

অর্ক কহিলেন, হে ভগবন্ । যোগীর আচারপদ্ধতি বিক্রপ এবং যেক্ষেপে ব্রহ্মবত্স্রুত্ব অমুসারী হইলে তাঁহাকে অবসন্ন হইতে হয় না, তাহা আপনার নিকট শ্রবণে অভিলাষ করি ॥ ১ ॥

দত্তাত্রেয় কহিলেন, লোকমাত্রেয়ই মান, অপমান এই দুইটি প্রাপ্তি ও উৎসেগের কারণ । এই দুইটি যোগীর নিকট বিপরীতার্থ হইলেই সিদ্ধিপ্রদ হইয়া থাকে ॥ ২ ॥

মান ও অপমান এই দুইটিকে লোক বিষ ও অমৃত বলিয়া থাকে । তন্মধ্যে অপমান অমৃত এবং মান তীক্ষ্ণ বিষ । যোগী এইরূপ বুদ্ধিতে পারিলেই সিদ্ধিলাভে সমর্থ হন ॥ ৩ ॥

যোগী উক্তমরূপ দৃষ্টি করিয়া পাদবিক্ষেপ করিবেন, বস্ত্র দ্বারা পবিত্র করিয়া জল পান করিবেন, সত্যপূত বাক্য বলিবেন এবং সদ্ব্যপুষ্টি কর্ক সমুদয় বিষয়ে চিন্তা করিবেন ॥ ৪ ॥

আতিথ্যশ্রাদ্ধযজ্ঞেষু দেবযাত্রোৎসবেষু চ ।  
 মহাজনঞ্চ সিদ্ধার্থং ন গচ্ছেদযোগবিৎ কচিৎ ॥ ৫ ॥  
 ব্যস্তে বিধুমে ব্যাদারে সৰ্ব্বশিন্ ভুক্তবৰ্জনে ।  
 অটেত যোগবিভৈক্যং ন তু ত্রিষেব নিত্যশঃ ১ ৬ ॥  
 যথৈবমবমত্তন্তে জনাঃ পরিতবন্তি চ ।  
 তথা যুক্তশচরেদযোগী সত্যং বত্না ন দুষয়ন ॥ ৭ ॥  
 ভৈক্যং চরেদগৃহস্থেষু যাযাবরগৃহেষু চ ।  
 শ্রেষ্ঠা তু প্রথমা চেতি বৃত্তিরস্তোপদৃশ্যতে ॥ ৮ ॥  
 অথ নিত্যং গৃহস্থেষু শালীনেষু চরেদযতিঃ ।  
 শ্রদ্ধধানেষু দাস্তেষু শ্রৌত্রিযেষু মহাত্মন ॥ ৯ ॥  
 অস্ত উৰ্দ্ধং পুনশ্চাপি অদৃষ্টাপতিতেষু চ ।  
 ভৈক্যচর্যা বিবর্ণেষু জঘন্য বৃত্তিরিষ্যতে ॥ ১০ ॥

যোগী ব্যক্তি আতিথ্য, শ্রাদ্ধ, যজ্ঞ, দেবযাত্রা ও উৎসবে গমন  
 করিবেন না ; সিদ্ধির জন্য মহাজনেরও আশ্রয় গ্রহণ করিবেন না ॥ ৫ ॥

গৃহস্থের গৃহ যে সময়ে ধুমশূন্য ও অগ্নিশূন্য হইবে এবং বৃষ্টি-  
 ব্যক্তিমাত্রেরই যখন ভোজন করিয়া নিশ্চিন্ত হইবে, তখন যোগী  
 ভিক্ষায় গমন করিবেন ; কিন্তু তিন দিন এক স্থানে যাইবেন না ॥ ৬ ॥

যাহাতে লোকে অবমাননা বা পরিত্যক্ত করে, তদ্রূপ বিধান প্রবৃত্ত  
 হইয়া, সাধুর আচরিত পদবীও কোনরূপে দূষিত না করিয়া বিচরণ  
 করিবেন ॥ ৭ ॥

গৃহস্থ ও যাযাবরদিগের গৃহেই ভিক্ষা করিবেন । তন্মধ্যে প্রথমা  
 বৃত্তিই অর্থাৎ গৃহস্থদিগের নিকট ভিক্ষাই শ্রেষ্ঠ বলিয়া উপদিষ্ট  
 হইয়াছে ॥ ৮ ॥

চক্ষুশীল, শ্রদ্ধাসম্পন্ন, দমস্তম্ভবিশিষ্ট, শ্রৌত্রিয় ও মহাত্মা,  
 বিশেষতঃ কোন প্রকার দোষাশ্রিত বা পতিত নহে, এরূপ গৃহস্থের

ভৈক্ষ্যং যবাগ্নং তক্রং বা পয়ো যাবকমেব বা ।

ফলং মূলং প্রিয়ঙ্গুং বা কণপিণ্যাকশস্তবঃ ॥ ১১ ॥

ইত্যেতে চ শুভাহারা যোগিনঃ সিদ্ধিকারকাঃ ।

তৎ প্রযজ্যানুর্ভুক্ত্যা পরমেণ সমাধিনা ॥ ১২ ॥

অপঃ পূর্কং সক্রৎ প্রাশ্র তুষীং ত্বা সমাহিতঃ ।

প্রাণায়েতি ততস্তস্মৈ প্রথমা হাহতিঃ স্মৃতা ॥ ১৩ ॥

অপানায় দ্বিতীয়া তু সমানায়ৈতি চাপরা ।

উদানায় চতুর্থী সাদ্ব্যানায়ৈতি চ পঞ্চমী ॥ ১৪ ॥

প্রাণায়ামৈঃ পৃথক্ কৃতা শেবং ভূঞ্জীত কামতঃ ।

অপঃ পুনঃ সক্রৎ প্রাশ্র আচম্য হৃদয়ং স্পৃশেৎ ॥ ১৫ ॥

গৃহে ভিক্ষা করিবেন। হীনবর্ণের গৃহে ভিক্ষা করা জঘন্যবৃত্তি বলিয়া কথিত আছে ॥ ১-১০ ॥

যবাগ্নং, তক্রং, দুগ্ধং, যাবক, ফল, মূল, প্রিয়ঙ্গু, কণ, পিণ্যাক, ছাতু এই সকল দ্রব্য যোগীদিগের ভিক্ষার উপযুক্ত, উত্তম আহারীয় ও সিদ্ধিপ্রদ; অতএব ভক্তি এবং শ্রদ্ধাযুক্ত হইয়া এই সকল আহারীয় আহরণ করিয়া আহার করিবেন ॥ ১১-১২ ॥

ভোজন করিবার পূর্বে মৌন ও সমাহিত হইয়া 'প্রাণায় স্বাহা' উচ্চারণ পূর্ক প্রথমে একবার জলপান করিবেন; ইহাকেই যোগীর প্রথমা আর্হতি বলিয়া জানিবে ॥ ১৩ ॥

তদনন্তর যথাক্রমে অপানায় স্বাহা, সমানায় স্বাহা, উদানায় স্বাহা, ব্যানায় স্বাহা বলিয়া দ্বিতীয়, তৃতীয় চতুর্থ ও পঞ্চম আর্হতি দিবে ॥ ১৪ ॥

অনন্তর প্রাণায়াম দ্বারা পৃথক্ করিয়া ইচ্ছানুসারে শেষ ভোজন করিবেন; পুনর্বার একবার জল পান করিয়া হৃদয় স্পর্শ করিবেন ॥ ১৫ ॥

অস্তেয়ং ব্রহ্মচর্যঞ্চ ত্যাগোলোভস্তথৈব চ ।  
 ব্রতানি পঞ্চ ভিক্ষুণামহিংসাপরমাণি বৈ ॥ ১৬ ॥  
 অক্রোধো গুরুশৃঙ্খা শৌচমাহারলাঘবম্ ।  
 নিত্যস্বাধ্যায় ইত্যেতে নিয়মাঃ পঞ্চ কীর্তিতাঃ ॥ ১৭ ॥  
 সারভূতমুপাগীত জ্ঞানং যৎ কার্যসাধকম্ ।  
 জ্ঞানানাং বহুধা ধ্যেয়ং যোগবিদ্বদ্ব্যং হি সা ॥ ১৮ ॥  
 ইদং জ্ঞেয়মিদং জ্ঞেয়মিতি যন্তু যতশ্চরেৎ ।  
 অপি কল্পসহশ্বেষু নৈব জ্ঞেয়মবাগ্নুয়াৎ ॥ ১৯ ॥  
 তাস্তগঙ্গো জিতক্রোধো লঘুহারো জিতেন্দ্রিয়ঃ ।  
 বিধায় বুদ্ধ্যা দ্বারাগি মনো ধ্যানেন নিবেশয়েৎ ॥ ২০ ॥  
 শূন্তেঘেবাবকাশেষু গুহাসু চ বনেষু চ ।  
 নিত্যযুক্তঃ সদা যোগী ধ্যানং সম্যগুপক্ৰমেৎ ॥ ২১ ॥

অচোৰ্য্য, ব্রহ্মচর্য্য, ত্যাগ, অলোভ ও অহিংসা এই পাঁচটি ভিক্ষুক-  
 দিগের ব্রত আর অক্রোধ, গুরুশৃঙ্খা, শৌচ, আহারলাঘব এবং  
 প্রত্যহ বেদপাঠ এই পাঁচটি তাঁহাদের নিয়ম বলিয়া কথিত ॥ ১৬-১৭ ॥

যাহা সকলের সারভূত ও কার্যসাধক, তাদৃশ জ্ঞানেরই চৰ্চা  
 করিবেন। কেন না, জ্ঞানের বহু অর্থাৎ নানাপ্রকার জ্ঞানের  
 আলোচনায় প্রবৃত্ত হইলে যোগের বিদ্বৎগণিগণে ॥ ১৮ ॥

যিনি ইহা জ্ঞেয়, ইহা জ্ঞেয় করিয়া উৎসুক হইয়া বিচরণ করেন,  
 তিনি সহস্র কল্পেও প্রকৃত জ্ঞেয়পদার্থ লাভ করিতে সমর্থ হন  
 না ॥ ১৯ ॥

সঙ্গত্যাগ, ক্রোধজয়, ইন্দ্রিয়সংযম ও আচারলাঘব করিয়া বুদ্ধি-  
 পূৰ্ব্বক দ্বারবিধান করতঃ মনকে ধ্যানেন নিয়োজিত করিবেন ॥ ২০ ॥

জনশূন্য প্রদেশ, বন ও গুহা আশ্রয় পূৰ্ব্বক সমাহিত যোগী সৰ্বদা  
 সম্যকরূপে ধ্যানেন চিন্তনিবেশ করিবেন ॥ ২১ ॥

বাগ্‌দণ্ডঃ কৰ্মদণ্ডশ্চ মনোদণ্ডশ্চ তে ত্রয়ঃ ।

যেষামুত্তে নিয়তা দণ্ডাঃ স ত্রিদণ্ডী মহাযতিঃ ॥ ২২ ॥

সৰ্বমাত্মময়ং যন্ত সদসজ্জগদীদৃশম্ ।

জ্ঞানাজ্ঞানময়ং তন্ত বঃ প্রিয়ঃ কো নৃপাশ্রিয়ঃ ॥ ২৩ ॥

বিশুদ্ধবুদ্ধিঃ সমলোষ্ট্রকাঞ্চনঃ, সমস্তভূতেষু চ তৎ সমাহিতঃ ।

স্থানং পরং শাস্বতমব্যয়ঞ্চ, পরং হি মত্তা ন পুনঃ প্রজায়তে ॥ ২৪ ॥

বেদাঃ শ্রেষ্ঠাঃ সৰ্ব্বযজ্ঞাক্রিয়াশ্চ, যজ্ঞার্জ্জপ্যাং জ্ঞানমার্গশ্চ জপ্যাং ।

জ্ঞানাজ্ঞানং সজরাগব্যাপেকং, তস্মিন্ প্রাপ্তে শাস্বতশ্রোতৃপল্লবঃ ॥ ২৫ ॥

সমাহিতো ব্রহ্মপরোহপ্রমাদো, শুচিশুভৈকান্তরতিৰ্থতেজস্বিয়ঃ ।

সমাপ্নুয়ান্নযোগমিমং মহাত্মা বিমুক্তিমাপ্নোতি ততঃ স্বযোগতঃ ॥ ২৬ ॥

চিতি যোগিচর্যা ।

বাগ্‌দণ্ড, কৰ্মদণ্ড ও মনোদণ্ড, এই দণ্ডত্রয় যে যোগীর আয়ত্ত হইয়াছে, তিনিই ত্রিদণ্ডী এবং তিনিই মহাযতি ॥ ২২ ॥

হে নৃপ ! এই স্থাবরজঙ্গমাশ্রয় জ্ঞানাজ্ঞানময় নিখিল সংসার যিনি আত্মময় দেখেন, তাঁহার প্রিয়ই বা কে, অপ্রিয়ই বা কে ? ॥ ২৩ ॥

— তাঁহার চিত্ত বিশুদ্ধ, লোষ্ট্র কাঞ্চনে সমজ্ঞান এবং যিনি সৰ্বভূতে সমাহিত হইয়া সকলের আধারস্থানীয়, নিত্য, অব্যয় ব্রহ্মে বিরাজ করেন, তাঁহাকে পুনর্বার আর অন্যগ্রহণ করিতে হয় না ॥ ২৪ ॥

বেদ ও সৰ্ববিধ যজ্ঞ সৰ্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ ; সেই যজ্ঞ অপেক্ষা জপ শ্রেষ্ঠ, জপ অপেক্ষা জ্ঞানমার্গ শ্রেষ্ঠ এবং জ্ঞানমার্গ অপেক্ষা যাহাতে সজ ও রাগ এই উত্তরের সম্পর্ক নাই, সেই ধ্যানই শ্রেষ্ঠ । এই ধ্যান আয়ত্ত হইলে নিত্যশরূপ ব্রহ্মে উপলব্ধি হইয়া থাকে ॥ ২৫ ॥

সমাহিত, ব্রহ্মনিষ্ঠ, অপ্রমত্ত, শুচি, ঐকান্তিক ভক্তি সম্পন্ন জিতেজস্বী ও আত্মবান্ হইয়া এই যোগ লাভ করিলে আত্মাতে আত্মার মিলন হইয়া মোক্ষপ্রাপ্তি হয় ॥ ২৬ ॥





# ব্রহ্মসংহিতা

ঈশ্বরঃ পরমঃ কৃষ্ণঃ সচ্চিদানন্দবিগ্রহঃ ।

অনাদিরাদির্গোবিন্দঃ সর্বকারণকারণম্ ॥ ১ ॥

সহস্রপত্রং কমলং গোকুলাস্থং মহৎপদম্ ।

তৎকর্ণিকারং তদ্বাম তদনস্তাংশসম্ভবম্ ॥ ২ ॥

কর্ণিকারং মহদযজ্ঞং ষট্‌কোণং বজ্রকীলকম্ ।

বডভষট্‌পদীস্থানং প্রকৃত্যা পুরুষেণ চ ।

প্রেমানন্দ-মহানন্দরসেনাবস্থিতং হি যৎ ।

জ্যোতীরূপেণ মনুনা কামবীজেন সজ্জতম্ ॥ ৩ ॥

তৎকিঞ্চৎ তদংশানাং তৎপত্রাণি শ্রিয়ামপি ॥ ৪ ॥

অনাদি পুরুষ সচ্চিদানন্দ-বিগ্রহ ত্রীকৃষ্ণ পরম ঈশ্বরস্বরূপ । যখন তিনি জীলা প্রকাশ করিবার জন্য কোন একটি আকারে প্রকাশিত হইলেন তখন তাঁহাকে আদি কহে । তিনি পৃথিবীর রক্ষক এবং অখিল-কারণ ॥ ১ ॥

সহস্রপত্রপদ্মাকার গোকুলসংজ্ঞক মহৎ পদ, সেই পদ্যের কর্ণিকারই বৈকুণ্ঠাস্থ মহৎস্থান বলিয়া অভিহিত । এই স্থানে নিরন্তর অনস্তাংশ-সম্ভব বলদেবের সর্বদা প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে ॥ ২ ॥

কর্ণিকার মহাযজ্ঞ, ষট্‌কোণযুক্ত, বজ্রকীলক-যুক্ত, অষ্টষট্‌ক-সম্পন্ন ষট্‌পদী-স্থান, ইহা প্রকৃতি ও পুরুষের বিহার-বেদা, এই স্থলে জ্যোতীরূপ কামবীজ দ্বারা মিলিত হইয়া প্রেমানন্দে পুরুষ-প্রকৃতি বাস করেন ॥ ৩ ॥

ত্রীকৃষ্ণের অংশজাত গোপীকুলই সেই কমলের কেশর ও পত্রস্বরূপ ॥ ৪ ॥

চতুঃস্রং তৎপরিভঃ শ্বেতদ্বীপাখ্যমদ্ভুতম্ ।  
 চতুঃস্রং চতুর্শ্চতুর্দ্বীপ চতুঃকৃতম্ ।  
 চতুর্ভিঃ পুরুষার্থৈশ্চ চতুর্ভির্হেতুভির্বৃতম্ ।  
 শূলৈর্দশভিরানঙ্কয়দ্বীষোদিগিদিক্ পি ।  
 অষ্টাভিনিধিভির্জুষ্টমষ্টভিঃ সিদ্ধিতিস্তথা ।  
 মনুরূপৈশ্চ দশভির্দিকৃপালৈঃ পরিতো বৃতম্ ।  
 শ্রীমৈর্গৌরৈশ্চ বটৈশ্চ শুক্লৈশ্চ পার্শ্বদৈর্বৃতম্ ।  
 শোভিতং শক্তিতিস্তাভিরদ্ভুতাভিঃ সমস্ততঃ ॥ ৫ ॥  
 এবং জ্যোতির্ময়ৌ দেবঃ সদানন্দঃ পরাৎপরঃ ।  
 আত্মারামস্তা ভাস্তাস্তি প্রকৃত্যা ন সমাগমঃ ॥ ৬ ॥  
 মায়য়া রমমাণস্তা ন বিকোতস্তয়া সহ ।  
 আত্মনা রময়া রেমে ভ্যক্তকালং সিন্ধুক্ষয়া ॥ ৭ ॥

শ্বেতদ্বীপাখ্য ধাম পরম আশ্চর্য্যময়, উহা চতুঃকোণযুক্ত । এই চতুঃকোণে বাসুদেবাদি মুক্তিচতুষ্টয়ের চতুর্ধাম শোভিত আছে । এই স্থানে ধর্ম্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ এই চতুঃসংখ্যক পুরুষার্থ এবং পুরুষার্থলাভক হেতু অর্থাৎ মজ্জাদি শোভমান । দশটি শূল দ্বারা ইহার উর্দ্ধ, অধঃ এবং বিদিক্ সকল স্থান আবৃত । অষ্টনিধি, অগ্নিযাদি অষ্টসিদ্ধি, মনুরূপী দশদিকৃপালবর্গ দ্বারা চতুর্দিক্ সমাবৃত, শ্রীম, গৌর, লোহিত ও শ্বেতবর্ণ পার্শ্বদগণে অলঙ্কৃত এবং অতি বিস্ময়কর পার্শ্বদশক্তি দ্বারা চতুর্দিক্ পরিবৃত ॥ ৫ ॥

পূর্ব্বকথিত জ্যোতির্বিশিষ্ট সদানন্দ পরাৎপর ভগবান্ এই শ্বেত-  
 দ্বীপনামক স্থানে বিদ্রাজিত আছেন, মায়ার সহিত এই আত্মারাম-  
 দেবেব সম্বন্ধ নাই ॥ ৬ ॥

দীপ্তিময়ী রমাদেবী ইহার স্বরূপভূতা শক্তি । ইনি ভগবানের

নিরতিঃ সা রমা দেবী তৎপ্রিয়া তদ্বশং গতা ।  
 তল্লিঙ্গং ভগবান্ শত্ৰুজ্যোতীরূপঃ সনাতনঃ ।  
 বা বোনিঃ সা পরা শক্তিঃ কামবীজং মহাকরৈঃ ॥ ৮ ॥  
 লিঙ্গযোক্তাঙ্ঘ্রিকা জাতা ইমা মাহেশ্বরী প্রজাঃ ॥ ৯ ॥  
 শক্তিমান্ পুরুষঃ সোহয়ং লিঙ্গরূপী মহেশ্বরঃ ।  
 তন্নির্যাবিরভূল্লিঙ্গং মহাবিসৃজ্জগৎপতিঃ ॥ ১০ ॥  
 সহস্রশীর্ষা পুরুষঃ সহস্রাংকঃ সহস্রপাদঃ ।  
 সহস্রবাহুবিম্বাত্মা সহস্রাংশঃ সহস্রমুখঃ ॥ ১১ ॥  
 নারায়ণঃ স ভগবানাপস্তুশ্চাৎ সনাতনাৎ ।  
 আবিরাসন্ কারণার্ণোনিধিঃ সর্গর্ষণাঙ্করঃ ।  
 ষোগনিদ্রাগতস্তস্মিন্ সহস্রাংশঃ স্বয়ং মহান্ ॥ ১২ ॥  
 তদ্রোমবিলজালেবু বীজং সর্গর্ষণস্ত চ ।  
 হৈমাত্তণ্ডানি জাতানি মহাভূতাবৃত্তানি তু ॥ ১৩ ॥

প্রিয়তমা ও বশজতা । জ্যোতীরূপী ভগবান্ সনাতন শত্ৰুলিঙ্গরূপী  
 ব্রহ্মসংহিতাদেবীই পরমা শক্তিরূপিনী । এই শিবশক্তিময় পদার্থই  
 কামবীজ নামে প্রকীর্ষিত ॥ ৭-৮ ॥

এই অনন্ত ব্রহ্মাণ্ড ঐ শিবশক্তি হইতে সঞ্চারিত এবং শিবশক্তি-  
 স্বরূপ ॥ ৯ ॥

লিঙ্গরূপী মহাদেব শক্তিসম্পন্ন পুরুষ ; তাঁহা হইতে বিশ্বপতি  
 মহাবিস্মৃ প্রাদুর্ভূত হন ॥ ১০ ॥

তিনি সহস্রশীর্ষ, সহস্রচক্ষু, সহস্রপাদ, সহস্রহস্ত, সহস্রাংশ ও বিম্বাত্মা ।  
 ইনিই নারায়ণ শব্দে কীর্ষিত । এই সনাতন পুরুষ হইতে প্রথমে  
 নিখিলকারণ বারিরাশি প্রাদুর্ভূত হইয়াছিল ; তিনি সেই কারণ-  
 সাগরে ষোগনিদ্রায় নিদ্রিত ছিলেন ॥ ১১-১২ ॥

সেই কারণ-সলিলে ষোগনিদ্রাগত সর্গর্ষণাখ্য ভগবানের প্রতি

প্রত্যগুম্বেবমেকাংশাদেকাংশাংশিংশতিঃ স্বয়ম্ ।  
 সহস্রমূৰ্দ্ধা বিশ্বাত্মা মহাবিশুঃ সনাতনঃ ॥ ১৪ ॥  
 বামাদাদস্বজ্বিষুঃ দক্ষিণাদাং প্রজাপতিম্ ।  
 জ্যোতির্লিঙ্গময়ং শব্দং কূৰ্চদেগাদবাস্বজ্বৎ ॥ ১৫ ॥  
 অহংকারাত্মকং বিশ্বং তস্মাদেতদ্ব্যজ্ঞায়ত ॥ ১৬ ॥  
 অথ তৈত্তিরিবিধৈর্কৈশৈর্নানামুদ্বহতঃ কিল ।  
 যোগনিদ্রা ভগবতী তস্মাৎ শ্রীরিব সজ্জতা ॥ ১৭ ॥  
 সিস্কাম্বাং ততো নাভেস্তস্মাৎ পদ্যং বিনির্ঘয়ো ।  
 তস্মাৎ হেমনালিনং ব্রহ্মণো লোকমদ্ভুতম্ ॥ ১৮ ॥

লোমাববরে সংগার-বাজ-ভূত অপঞ্চাকৃত মহাভূতাবৃত বহুসংখ্যক স্বর্ণবর্ণ  
 অণু সজ্জাত হইয়াছিল ॥ ১৩ ॥

তৎপরে ভগবান্ ঐ উৎপন্ন প্রতি অণুमध्ये পৃথক্ পৃথক্ অংশে  
 প্রতিষ্ঠিত হইলেন । এই সঙ্করবর্ণাখ্য পুরুষ সহস্রশীর্ষ, বিশ্বাত্মা, মহাবিশু,  
 ইনির্নিত্য, ইহার হ্রাস-বৃদ্ধি নাই ॥ ১৪ ॥

ইনি বামাদ্ হইতে বিষ্ণু এবং দক্ষিণাদ্ হইতে প্রজাপতির সৃজন  
 পুরুষক জ্যোতির্লিঙ্গময় শব্দকে ভ্রময্য হইতে <sup>দ্বিঃপাতিত</sup>  
 করিয়াছিলেন ॥ ১৫ ॥

তদনন্তর এই অহংকারাত্মক শব্দ হইতে অহংকারাত্মক বিশ্ব সজ্জাত  
 হইল ॥ ১৬ ॥

তিনি তৎকালে এই ত্রিমূর্তিতে প্রকাশিত হইয়া লীলা করিতে  
 আরম্ভ করিলেন । সেই সময়ে যোগনিদ্রারূপিণী ভগবতী শ্রীম্ স্ত্রী  
 তাঁহাতে সজ্জতা হইলেন ॥ ১৭ ॥

সেই সলিলশায়ী নারায়ণের সৃজনবাসনা জন্মিলে তদীয় নাভি  
 হইতে একটি কমল উৎপন্ন হইল, সেই কমল হইতে ব্রহ্মা প্রাচুর্ভূত  
 হইলেন । এই অদ্ভুত স্বর্ণপদ্মই ব্রহ্মার আশ্রয়, স্তুতপ্রাং ইহাকে  
 ব্রহ্মধাম কহে ॥ ১৮ ॥

তদ্বানি পূৰ্ৱকৰ্মাণি কাৰণানি পরস্পরম্ ।  
 সমবায়প্রায়োগাচ্চ বিভিন্নানি পৃথক্ পৃথক্ ।  
 চিচ্ছক্ত্যা সঙ্জমানোহথ ভগবানাদিপুরুষঃ ।  
 যোজয়ন্ মায়ায়া দেবো যোগনিদ্রামবল্লভঃ ॥ ১৯ ॥  
 যোজয়িত্বা তস্মৈ চৈব প্রবিবেশ স্বয়ং গুহ্যম্ ।  
 গুহ্যং প্রবিষ্টে তস্মিংশ্চ জীবাত্মা প্রতিবুধ্যতে ॥ ২০ ॥  
 স নিত্যোহনিত্যসংবদ্ধঃ প্রকৃতিশ্চ পঠৈব সা ॥ ২১ ॥  
 এবং সৰ্ব্বাত্মসম্বন্ধং না গ্ৰ্যং পদ্মং হরোরভূৎ ।  
 তত্র ব্রহ্মা ওবভূযচ্চতুর্ধেদী চতুর্মুখঃ ॥ ২২ ॥  
 সঞ্জাতো ভগবচ্ছক্ত্যা তৎকালং কিল চোদিতঃ ।  
 সিস্কায়্যাং গতিং চক্রে পূৰ্ৱসংস্কারসংস্কৃতাম্ ।  
 দদর্শ কেবলং ধ্বান্তং নাজানং কিমপি সৰ্ব্বকং ॥ ২৩ ॥

পূৰ্ৱসংস্কার ভূতাদি তত্ত্ব এবং তত্ত্বকাৰণসকল পরস্পর পৃথক্ পৃথক্ হইল । তৎকালে চিৎশক্তি দ্বারা সমাসক্ত আদিপুরুষ ভগবান্ মায়া-  
 যোগনিদ্রা বল্লভা করিলেন ॥ ১৯ ॥

ভগবান্ নিজ মায়া দ্বারা সকল সংযোজিত করতঃ জীবের হৃদয়ে  
 প্রবিষ্ট হইলেন । তিনি হৃদয়দেশে প্রবিষ্ট হইলে জীবাত্মা প্রতিবুদ্ধ  
 হইল ॥ ২০ ॥

নিত্য হইয়াও অনিত্য মায়ায় সহিত এই পুরুষ সংবদ্ধ ॥ ২১ ॥  
 হরির নাভিস্থল হইতে পদ্ম সঞ্জাত হইল এবং তাহা হইতে  
 বেদচতুষ্ঠয়স্বরূপ চতুর্মুখ বিধি জন্মগ্রহণ করিলেন ॥ ২২ ॥

ব্রহ্মা উৎপন্ন হইবার পর বিষ্ণুমায়াশ্রেণিত হইয়া পূৰ্ৱসংস্কারানুরূপ  
 সৃজনার্থ বাসনা করিলেন । তিনি সৃষ্টি হেতু ইচ্ছা করিয়া সকল  
 দিকে কেবলমাত্র অন্ধকার (তমঃ) ভিন্ন আর কিছুই দেখিতে  
 পাইলেন না ॥ ২৩ ॥

উবাচ পুরুষস্তশ্চৈ তস্মৈ দিব্যা সরস্বতী ।  
 কাম কৃষ্ণায় গোবিন্দ ভে গোপীজন ইত্যপি ।  
 বল্লভায় প্রিয়া বহুমন্ত্রং তে দাস্ত্যতি প্রিয়ম্ ॥ ২৪ ॥  
 তপস্বং তপ এতেন তব সিদ্ধির্ভবিষ্যতি ॥ ২৫ ॥  
 অথ তেপে স স্মচিরং শ্রীণন্ গোবিন্দমব্যয়ম্ ।  
 শ্বেতদ্বীপপতিং কৃষ্ণং গোলোকস্থং পরাৎপরম্ ॥ ২৬ ॥  
 প্রকৃত্যা গুণরূপিণ্যা রূপিণ্যা পর্যুপাসিতম্ ।  
 সহস্রদলসম্পদে কোটিকিঞ্চৎকবুংহিতে ॥ ২৭ ॥  
 ভূবি চিন্তামণিস্বয়ং কর্ণিকারে মহাগনে ।  
 সমাসীনং চিদানন্দং জ্যোতিরূপং সনাতনম্ ॥ ২৮ ॥  
 শব্দব্রহ্মময়ং বেগুং বাদয়ন্তং মুখাসুজে ।  
 বিলাসিনীগণবৃতং তৈঃ সৈরং সৈরতিষ্ঠুতম্ ॥ ২৯ ॥

তৎকালে বিধাতাকে উদ্গমন দেখিয়া দৈববাণীযোগে আদিপুরুষ  
 বল্লভেন, “আমি তোমাকে ‘ক্লীং কৃষ্ণায় গোবিন্দায় গোপীজনবল্লভায়  
 স্বাহা’ এই প্রিয় মন্ত্র দান করিতেছি, তুমি এই মন্ত্র জপ করত তপস্বী  
 কর, ইহা দ্বারাই তোমার সিদ্ধিলাভ হইবে ॥” ২৪-২৫ ॥

তৎপরে বিধি বহুদিন যাবৎ শ্বেতদ্বীপনাথ গোলোকবিহারী  
 পরাৎপর অব্যয় ধরণীপালক শ্রীকৃষ্ণকে সন্মুখ করিয়া আরাধনা করিতে  
 আরম্ভ করিলেন। এই শ্রীকৃষ্ণ প্রকৃতি কর্তৃক পরিবেশিত এবং  
 কোটি-কেশর-বিশিষ্ট সহস্রদল-যুক্ত পদ্মে উপবিষ্ট, চিদানন্দমূর্ত্তি,  
 জ্যোতীরূপী, নিত্য, শব্দব্রহ্মময়। ইনি বদনপদ্মের দ্বারা বেগু বাদন  
 করিতেছেন এবং বিলাসিনীকুল ইহাকে পরিবেষ্টন করিয়া স্তুতিবাদ  
 করিতেছে ॥ ২৬-২৯ ॥

অথ বেণু নিনাদন্ত্র ত্রয়ো মুষ্টিময়ী গতিঃ ।  
 ক্ষুরস্তী প্রবিবেশান্ত মুখাজানি স্বয়ম্ভবঃ ॥ ৩০ ॥  
 গায়ত্রীং গায়তন্ত্রাদিবিগত্যা সরোজতঃ ।  
 সংস্কৃতশ্চাদিশুদ্ধা দ্বিজতামাগমন্ততঃ ॥ ৩১ ॥  
 ত্রয্যা প্রবুদ্ধোহথ বিধিবিজ্ঞাততত্ত্বাগরঃ ।  
 তুষ্ঠাব বেদসারেন শ্রোত্রোণানেন কেশবম্ ॥ ৩২ ॥  
 চিস্তামণিপ্রকরসদ্বন্দ্বলব্ধ-  
 লক্ষাবুতেষু সুরভিঃ পরিপালয়ন্তম্ ।  
 লক্ষ্মীসহস্রশত-সংক্রমসেব্যমানং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৩ ॥  
 বেণুং কণ্ঠমরবিন্দনলারতাকং,  
 বর্হীবতংসমগিতাসুদসুন্দরাদম্ ।  
 কনকপ-কোটী-কমনীয়-বিশেষশোভং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৪ ॥

পরে ভগবানের বেণুবান মুষ্টিময়ী ত্রয়োমুষ্টিরূপে বিস্তারিত হইয়া আন্ত  
 বিধির বন্দনকমলে প্রবিষ্ট হইল । তৎকালে পদ্মোদ্ভব বিধি আদিগুরু  
 ভগবান্ কর্তৃক গায়ত্রী দ্বারা সংস্কৃত হইয়া ব্রাহ্মণত্ব লাভ  
 করিলেন ॥ ৩০-৩১ ॥

তৎপরে বিধি বেদ দ্বারা প্রবুদ্ধ হইয়া অখিল তত্ত্ব বিদিত হইলেন  
 এবং বক্ষ্যমাণ বেদসার-স্তুতি দ্বারা ভগবানের স্তুতিবাদ করিতে আরম্ভ  
 করিলেন ॥ ৩২ ॥

যিনি চিস্তামণিসমূহপরিবৃত লক্ষ লক্ষ সুন্দর কল্পতরুসমাকীর্ণ প্রদেশে  
 সুরভিকে পরিরক্ষণ করিয়া থাকেন, শতসহস্র লক্ষ্মী বাঁহাকে সঙ্গ্রহে  
 ভজনা করেন, সেই আদিপুরুষ কেশবকে আমি ভজনা করি ॥ ৩৩ ॥

যিনি বেণুবাদনে আসক্ত, বাঁহার নয়ন কমলদলের জ্বাল বিস্তৃত,



আলোলচন্দ্রকলসঙ্ঘনমালাবংশি,  
 রত্নাঙ্গদং প্রণয়কলিকলাবিলাসম্ ।  
 শ্রামং ত্রিভঙ্গললিতং নিয়তপ্রকাশং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৫ ॥  
 অঙ্গানি যন্ত সকলেন্দ্রিয়বৃন্তিমন্তি,  
 পশুন্তি পাস্তি কলয়ন্তি চিরং জগন্তি ।  
 আনন্দচিন্ময়সমুজ্জলবিগ্রহস্ত,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৬ ॥  
 অর্ধৈতমচ্যুতমনাদিমনস্তরূপ-  
 মাভং পুরাণপুরুষং নবযৌবনধঃ ।  
 বেদেষু হুল্ল ভমহুর্ভমাত্ম প্রক্ते,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৭ ॥

যিনি ময়ূরবর্হ দ্বারা অলঙ্কৃত, যিনি নীলজলদবৎ সুন্দরাদ্র, ষাঁহার  
 কান্তি কোটিকামবৎ মনোহর, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে  
 ভজনা করি ॥ ৩৪ ॥

যিনি চঞ্চল চন্দ্রকলাযুক্ত মনোহর বনমালা, বংশী ও রত্নাঙ্গদধারী,  
 যিনি প্রণয়-কলিকলা দ্বারা বিলসিত, শ্রামবপু, ত্রিভঙ্গ-মনোহর,  
 নিত্যপ্রকাশস্বরূপ, সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৩৫ ॥

যিনি আনন্দচিন্ময়, সঙ্গা উজ্জলবিগ্রহ, ষাঁহার সকলেন্দ্রিয়  
 শক্তিমান, অঙ্গসমূহ জগতের অগোচর পদার্থপুঞ্জ নিরীক্ষণ করিতেছে,  
 জগৎকে রক্ষা করিতেছে এবং লয় করিতেছে, সেই আদি পুরুষ হরিকে  
 আমি ভজনা করি ॥ ৩৬ ॥

যিনি অর্ধৈত, অচ্যুত, অনন্তরূপ, আদিভূত, পুরাণপুরুষ, নবযুবা,  
 বেদহুপ্রাপ্য বস্ত্র, যিনি স্বীয় ভক্তের সকাশে সুখলভ্য, সেই আদি-  
 পুরুষ গোবিন্দকে আমি ভজনা করি ॥ ৩৭ ॥

পঞ্চাশ্ত কোটিশতংসর-সম্প্রগম্যো,  
 বারোঁরথাপি মনসো মুনিপুত্রবানাম্ ।  
 সোহপ্যস্তি যৎ প্রপদসীম্যাবিচিন্ত্যতঃ,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং তজ্যামি ॥ ৩৮ ॥  
 একোহপ্যসৌ রচয়িত্বং ভগদণ্ডকোটিং,  
 যচ্ছক্তিযন্তি ভগদণ্ডচর্য্য যদন্তঃ ।  
 অণ্ডাস্তরস্থ-পরমাণুচর্য্যাস্তরস্থং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং তজ্যামি ॥ ৩৯ ॥  
 যন্তাবভাবিতাধ্বো মনুজান্তধৈব,  
 সম্প্রাপ্য রূপমহিমাগনযানভূষাঃ ।  
 সূক্তৈর্ধর্ম্মেব নিগমপ্রাথিতৈঃ স্তবন্তি,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং তজ্যামি ॥ ৪০ ॥

তাপসশ্রেষ্ঠগণের মন পবন অপেক্ষাও বেগগামী, মন শতকোটি  
 বর্ষে যে পঞ্চাশ উপনীত হইতে পারে, তাদশ যোগপন্থা বাঁহার  
 পাদপদ্মে বিরাজমান, আমি সেই অবিচিন্ত্যতত্ত্ব আদিপুরুষ গোবিন্দকে  
 ভজনা করি ॥ ৩৮ ॥

যিনি এক হইয়াও কোটি ভগদণ্ড রচনা করিতে সমর্থ, বাঁহার  
 ক্ষুদ্রে ভগদণ্ডসমূহ বিকাশিত, যিনি অণ্ডকলের মধ্যগত পরমাণু-  
 সমূহের অভাস্তরবর্তী, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা  
 করি ॥ ৩৯ ॥

বাঁহার ভাবভাবিত মনুষ্যবর্গ তৎসদৃশ রূপ, মাহাত্ম্য, বাহন ও  
 অচ্ছদার জাত করিয়া বেদপ্রাথিত সূক্ত দ্বারা স্তুতিবাদ করে, আমি  
 সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৪০ ॥

আনন্দ-চিন্ময়রস-প্রতিভাবিতাতি-  
 জ্ঞাত্বিৰ্য্য এব নিজরূপতয়া কলাতিঃ ।  
 গোলোক এব নিবসত্যখিলাত্মপুতো,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪১ ॥  
 প্রেমাঞ্জনচ্ছুরিতভক্তিবিলোচনেন,  
 সন্তঃ সর্দৈব হৃদয়েহপি বিলোকয়ন্তি ।  
 যং শ্রামশূন্যরমচিত্তাশুগণস্বরূপং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪২ ॥  
 রামাদিমুক্তিধু কালাদিনিয়মেণ তিষ্ঠন,  
 নানাবতারমবরোদ্ধুবনেষু কিস্ত ।  
 কৃষ্ণঃ স্বয়ং সমভবৎ পরমঃ পুমান্ বো,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৩ ॥

যিনি অখিল ব্রহ্মাণ্ডের আত্মস্বরূপ হইয়াও আনন্দ-চিন্ময় রস দ্বারা  
 সমাপ্তিষ্টা হলাদিনী-বৃত্তিরূপা গোপীকুলের সহিত গোলোকস্থানে  
 অবস্থিতি করিয়া থাকেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে উপাসনা  
 করি ॥ ৪১ ॥

সাধুকুল প্রেমাঞ্জন দ্বারা নির্মলীভূত ভক্তিরূপ চক্ষু দ্বারা বাহ্যকে  
 নিরন্তর হৃদয়প্রদেশে দর্শন করিয়া থাকেন, যিনি শ্রামশূন্য, অচিন্ত্য-  
 শুগণস্বরূপ, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে উপাসনা করি ॥ ৪২ ॥

যিনি নিজাংশ দ্বারা রামাদি-মুক্তিতে আবিভূত হইয়া বিবিধ  
 অবতारे অবতীর্ণ হইয়াছেন, যিনি পরমপুরুষ হইয়াও স্বয়ং কৃষ্ণরূপে  
 প্রকাশিত হইয়াছেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে উপাসনা  
 করি ॥ ৪৩ ॥

যস্য প্রভাপ্রভবতো জগদণ্ডকোটি-  
 কোটিষশেষমুবাধিবিভূতিভিন্নম্ ।  
 তদ্ব্রহ্ম নিষ্কলমনস্তমশেষভূতং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৪ ॥  
 যান্না হি যস্য জগদণ্ডশতানি স্মৃতে,  
 ত্রৈগুণ্যতদ্বিসমবেদবিতান্মানা ।  
 সত্ত্বাবলম্বিপরসদ্বিশুদ্ধসত্ত্বং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৫ ॥  
 আনন্দচিন্ময়রসাত্মন্য মনঃসু,  
 যঃ প্রাণিনাং প্রতিফলন্ স্বরতামুপেত্য ।  
 লীলায়িতেন ভুবনানি জয়ত্যজয়ং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৬ ॥

ষাঁহার প্রভাসমুৎপন্ন কোটি জগদণ্ডমধ্যে পৃথিব্যাদি অশেষ  
 বিভূতি বিস্তার প্রাপ্ত হইয়াছে, যিনি সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড-স্বরূপ, আমি সেই  
 আদিপুরুষ গোবিন্দকে উপাসনা করি ॥ ৪৪ ॥

ষাঁহার মহাশক্তি ত্রিগুণ ও ত্রিগুণ-বিষয়ীভূত বেদ বিস্তার করতঃ  
 অসীম জগদণ্ড গ্রাস করিতেছে, যিনি সত্ত্ব-গুণাধিষ্ঠিত হইয়াও সত্ত্বগুণ  
 হইতে নিলিপ্ত, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে আরাধনা  
 করি ॥ ৪৫ ॥

যিনি অখিল জীবের চিত্তে চিন্ময়-রসরূপে পরিণালিত হইতেছেন,  
 যিনি আনন্দ-লীলা দ্বারা ত্রিলোক জয় করিতেছেন, আমি সেই  
 আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৪৬ ॥

গোলোকধাম্নি নিজধামতলে চ তস্মা,  
 দেবী মহেশ্বরীধামসু তেষু তেষু ।  
 তে তে প্রভাবনিচয়া বিহিতাশ্চ যেন,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৭ ॥  
 সৃষ্টিস্থিতিপ্রলয়সাধনশক্তিরেকাঃ  
 ছায়েব যস্মা তুবনানি বিভক্তি দুর্গা ।  
 ইচ্ছামুরূপমপি যস্মা চ চেষ্টতে সা,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৮ ॥  
 ক্ষীরং যথা দধিবিকারবিশেষযোগাৎ,  
 সংজায়তে ন তু ততঃ পৃথগস্তি হেতুঃ ।  
 যঃ শব্দুতামপি তথা সমুপৈতি কার্ষ্যাতঃ,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৯ ॥  
 দীপাচ্চিরেব হি দশাস্তুরমভ্যুপেত্য,  
 দীপায়তে বিবৃতহেতু-সমানধর্ম্মা ।

যিনি স্বীয়ধাম গোলোকে অবস্থিতি পূর্বক অনেক প্রভাবপটল  
 বিস্তার করিয়াছেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দের শরণ গ্রহণ  
 করি ॥ ৪৭ ॥

বাহার শক্তি ছায়ায় ত্রায় অমুগামিনী থাকিয়া সৃষ্টি-স্থিতি-সংহার  
 সাধন করে এবং অখিল তুবন পালন করে, বাহার ইচ্ছায় যাস্থাশক্তি  
 বিচেষ্টিত হয়, সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে আমি ভজনা করি ॥ ৪৮ ॥

একমাত্র দুষ্ক যেরূপ দধিযোগে নানা আকার প্রাপ্ত হয়, তদ্বিবশে  
 যেরূপ দুষ্ক ও দধির সংযোগে ভিন্ন অপর আর কোন কারণ নাই,  
 সেইরূপ যিনি প্রকৃতি সংযোগে শব্দুত লাভ করেন, আমি সেই  
 আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৪৯ ॥

যন্তাদৃগেব হি চরিসুত্তয়া বিভাতি,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫০ ॥  
 যঃ কারণার্ণবজলে ভজতি চ যোগ-  
 নিদ্রামনস্তজগদণ্ডঃ স্বরোমকূপাৎ ।  
 আধারশক্তিমবলম্ব্য পরাং স্বমূর্ত্তিঃ,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫১ ॥  
 যন্তৌকনিঃস্থসিতকালমথাবলম্ব্য,  
 জীবন্তি রোমবিলজা জগদণ্ডনাথাঃ ।  
 বিষ্ণুর্মহান্ স ইহ যন্ত কলাবিশেষো,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫২ ॥  
 ভাস্বান্ যথাস্থসকলৈশ্চ নিজেষু তেজঃ,  
 স্বীয়ং কিম্বৎ প্রকটয়ত্যপি তদ্বদ্রৈ ।  
 ব্রহ্মা য এব জগদণ্ডবিধানকর্ত্তা,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৩ ॥

দ্বীপশিখা বেরূপ দশাস্তুর লাভ করত পূর্ববৎ প্রদীপ্ত হয়, সেইরূপ  
 যিনি প্রকৃতিযোগে নানা আকারে আবর্ত্তিত হন, আমি সেই  
 আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫০ ॥

যিনি কারণসাগরে যোগান্দ্ৰায় নিদ্রিত হইয়াছিলেন, বাহার  
 প্রতিরোমবিলরগত অগৌম অনন্ত ব্রহ্মাণ্ড অনন্তাখ্য আধারশক্তি আশ্রয়  
 পূর্বক বিস্ত্রমান আছে, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে আরাধনা  
 করি ॥ ৫১ ॥

বাহার রোম-বিবরে জগদণ্ডসকল এক নিশ্বাসকাল যাবৎ জীবিত  
 থাকে, মহাবিশু বাহার অংশমাত্র, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে  
 আরাধনা করি ॥ ৫২ ॥

ভানু বেরূপ সূর্য্যকাস্তমণিসমূহে তেজঃ বিকীরণ করিয়া দাহাদি

যৎপাদপদ্মবস্তুতং বিনিধায় কৃন্ত-

দ্বন্দ্রে প্রণায়সময়ে স গণাধিরাজঃ ।

বিদ্বান্ বিহন্তমলমস্তি জগদ্রয়শ্চ,

গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৪ ॥

অহির্মহীগগনমম্বুমকৃৎ দিশশ্চ,

কালস্তথাঅমনসৌতি জগদ্রয়াণি ।

বস্মাস্তবস্তি বিস্তবস্তি বিশাস্তি বধ্ধ,

গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৫ ॥

যচ্চকুরেষ সবিতা সকলগ্রহাণাং,

রাজা সমস্তস্বরমূর্তিরশেষভেজাঃ ।

যস্তাজ্ঞয়া সমতি সন্তুতকালচক্রো,

গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৬ ॥

কার্য্য সম্পাদন করেন, তদ্রূপ যিনি স্বীয় শক্তি বিকীর্ণ করিয়া  
ত্রয়রূপে জগদণ্ডবিধান করিয়া থাকেন, আমি সেই আদিপুরুষ  
গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫৩ ॥

গণপতি প্রণতিসময়ে ষাঁহার চরণযুগল স্বীয় কুম্ভযুগলে ধারণ  
পূরক ত্রিভুবনের বিদ্বাবিনাশে সমর্থ হন, আমি সেই আদিপুরুষ  
গোবিন্দকে উপাসনা করি ॥ ৫৪ ॥

ষাঁহা হইতে বহ্নি, পৃথিবী, গগন, রবি, অনিল, দিক্, কাল, দেহ,  
মন ইত্যাদি জগদ্রয় উৎপন্ন হইতেছে, আবার ষাঁহাতে প্রবিষ্ট  
হইতেছে, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫৫ ॥

যে সূর্য্য নিখিল বস্তুর প্রকাশক, গ্রহরাজ, অসীমভেজোরাশিদুস্ত,  
সর্বদেবময়, সেই ভাস্করদেব সকল গ্রহগণের সহিত সমবেত হইয়া  
ষাঁহার আদেশে পরিভ্রমণ করেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দের  
শরণ গ্রহণ করি ॥ ৫৬ ॥

ধর্মার্থপাপনিচয়ঃ শ্রুতস্মৃতিপাংসি,  
 ব্রহ্মাদিকীটপতঙ্গাবধ্বশ্চ জীবাঃ ।  
 বদন্তমাত্রবিভবপ্রকটপ্রভাবা,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৭ ॥  
 বহিঃপ্রগোপমথবেদ্রমহো স্বকর্ম,  
 বদ্ধামুরূপফলভাজনমাতনোতি ।  
 কর্ম্মাণি নির্দহতি কিন্তু চ ভক্তিতাজাং,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৮ ॥  
 বং ক্রোধ-কাম-সহজপ্রণয়াদিভীতি-  
 বাৎসল্য-মোহ-গুরুগৌরবসেব্যভাটৈঃ ।  
 লক্খিত্য বস্ত্র সদৃশীং তমুমাপুরেতে,  
 গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৯ ॥  
 শ্রিয়ঃ কাস্তাঃ কাস্তঃ পরমপুরুষঃ কল্পতরবো,  
 ক্রমা ভূমিশ্চিস্তামণিগুণময়ী তোয়মমৃতম্ ।

ধর্ম, অর্থ, পাপরাশি, বেদ, তপ এবং ব্রহ্মাদি কীটপতঙ্গ নিখিল জীব বাঁহার প্রভৃতি বিভবের দ্বারা প্রভাববান্ হয়, আমি সেই আদি-পুরুষ গোবিন্দের ভজনা করি ॥ ৫৭ ॥

ইন্দ্র ও যেষা বেক্রপ অপক্ষপাতী হইয়া জলবর্ষণ করেন, সেইরূপ যিনি কর্ম্মামুরূপ ফলদানে বৈষম্য-রহিত হইয়াও কেবলমাত্র ভক্ত-মানুদিগের কর্ম্মপাশ ছিন্ন করিয়া থাকেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫৮ ॥

কাম, ক্রোধ, প্রণয়, ভয়, বাৎসল্য, মূঢ়তা, গুরু-গৌরব এবং সেব্যভাবের যে কোন ভাবে বাঁহাকে ধ্যান করিলে তত্ত্বল্য আকার-লাভ হয়, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫৯ ॥



কথা গানং নাট্যং গমনমপি বংশী প্রিয়সখী,  
 চিদানন্দং জ্যোতিঃ পরমপি তদাত্তং ত্রয়পি চ ॥ ৬০ ॥  
 স যত্র ক্ষীরাক্ষিঃ স্রবতি সুরভিভ্যশ্চ স্রমহান্,  
 নিমেষাৰ্দ্ধাখ্যো বা ব্রজতি ন হি যত্রাপি সময়ঃ ।  
 ভঞ্জে শ্বেতদ্বীপং তমহমিহ গোলোকমপি যৎ,  
 বিদন্তস্তে সন্তঃ ক্রিত্তিবিরলচারাঃ কতিপয়ে ॥ ৬১ ॥  
 অখোবাচ ভগবান্ ভগবন্তং কমলযোনিম্ ।  
 ব্রহ্মন্ মহম্ভবিজ্ঞানে প্রজ্ঞাসৰ্জ্জে চ চেম্মতিঃ ।  
 পঞ্চশ্লোকীমিমাং বিজ্ঞাং বৎস তত্ৰাং নিবোধ মে ॥ ৬২ ॥  
 প্রবৃদ্ধ জ্ঞানভক্তিভাষাংঅজ্ঞানন্দচিন্ময়ী ।  
 উদেত্যমুত্তমা ভক্তিৰ্ভগবৎ-প্রেমলক্ষণা ॥ ৬৩ ॥

যে স্থানের যাবতীয় কাস্তাগণট শ্রীস্বরূপ, পুরুষগণ পরমপুরুষ  
 স্বরূপ, তরুরাজি কল্পদ্রুমতুল্য, ভূমিখণ্ড চিস্তামণি-গৃহস্বরূপ, বারি  
 স্রবাস্বরূপ, কথা গানস্বরূপ, সাধাণে গমন নাট্যস্বরূপ, বংশী প্রিয়-  
 সখীসদৃশ, হে গোবিন্দ ! তুমিই সেই চিদানন্দমুর্তি পরমজ্যোতিঃ-  
 স্বরূপ ॥ ৬০ ॥

যে স্থলে সুরভিকুল হইতে নিরন্তর দুগ্ধামৃত্ত ক্ষরিত হইতেছে, যে  
 স্থানে কালবিক্রম নাই, সাধুরা যাহাকে গোলোকজ্ঞানে পৃথিবীতে  
 আর পুনরাগমন করেন না, আমি সেই শ্বেতদ্বীপকে আরাধনা  
 করি ॥ ৬১ ॥

ভগবান্ এইরূপ স্তবে প্রীত হইয়া ব্রহ্মাকে কহিলেন, হে ব্রহ্মন্ ।  
 যদি ভগবন্মাধ্যাত্ম্য বিদিত হইতে এবং প্রজ্ঞা-উৎপাদনে তোমার বাসনা  
 হয়, তাহা হইলে বক্ষ্যমাণ পঞ্চশ্লোকাত্মিকা বিজ্ঞা অবধান কর ॥ ৬২ ॥

জ্ঞান ও ভক্তি দ্বারা আত্মজ্ঞান সঙ্গাত হইলে ভগবদ্বিষয়ে প্রেম-  
 লক্ষণা অমুত্তমা ভক্তির উদয় হইয়া থাকে । ভগবদ্বিষয়ক শাস্ত্র,

প্রমার্গৈস্তৎসদাচারৈস্তদাভ্যাসৈর্নিরন্তরম্ ।

বোধয়ন্তান্নানান্নাং ভক্তিমপ্যন্তমাং লভেৎ ॥ ৬৪ ॥

যশ্চাঃ শ্রেয়স্করং নাশ্চি যশা নিবৃত্তিমাশ্নুয়াৎ ।

যা সাধয়তি মামেব ভক্তিং তামেব সাধয়েৎ ॥ ৬৫ ॥

ধর্মান্তান্ পারিত্যজ্য মামেব ভজ নিশ্চয়াৎ ।

যাদৃশী যাদৃশী শ্রদ্ধা সিদ্ধির্ভবতি তাদৃশী ॥ ৬৬ ॥

অহং হি বিশ্বস্ত চরাচরস্ত, বীজং প্রধানং প্রকৃতিঃ পুমাংশ্চ ।

যশা হি তন্তেজ ইদং বিজার্ষি, বিধে বিধেহি তমথো জগান্ত ॥ ৬৭ ॥

ইতি ব্রহ্মসংহিতা ।

সাধুবর্গের আচার এবং সাধুগণাশুষ্ঠেয় বিষয়ের মুহূর্ত্তহঃ অভ্যাস দ্বারা আত্মজ্ঞান সঙ্গাত হইলে তৎপরে উত্তমা-ভক্তিপ্রাপ্তি হয় ॥ ৬৩-৬৪ ॥

যাহা অপেক্ষা কল্যাণকর জব্য আর নাই, যাহা দ্বারা সংসার-নিবৃত্তি হয় এবং আমাকে লাভ করা যায়, সেই ভক্তিকে সাধনা করিবে ॥ ৬৫ ॥

অপরূপ ধর্ম্মাচরণ বিসজ্জন পূর্ব্বক একমাত্র আমাকে আরাধনা কর । মৎপ্রতি তোমার যেরূপ শ্রদ্ধার বিকাশ হইবে, তুমি তদ্রূপ সিদ্ধিলাভ করিবে । আমি এই সকল চরাচর বিশ্বের প্রধান কারণ, তুমি যে মায়া দ্বারা এই জগৎ-সজ্জনশক্তি লাভ করিয়াছ, আমি সেই প্রকৃতি এবং আমিই সেই পুরুষ । হে ব্রহ্মন ! তুমি এই স্বাবর-জড়মায়ায় জগৎ উৎপাদন কর ॥ ৬৬-৬৭ ॥

ইতি ব্রহ্মসংহিতা সম্পূর্ণ ।



# ঘেরণ্ড-সংহিতা

## প্রথমোপদেশঃ

মঙ্গলাচরণ

আদীশ্বরায় প্রণমামি তনৈ, যেনোপদিষ্টা হঠযোগবিদ্যা ।

বিবাজতে প্রোবত্তরা যেষ'গমারোচুমিচ্ছন্ বিধিযোগ এব ॥

ঘটস্থযোগবর্ণন

একদা চণ্ডকাপালির্গত্বা ঘেরণ্ডকুট্টমম্ ।

প্রণম্য বিনয়াদ্ ভক্ত্যা ঘেরণ্ডং পরিপৃচ্ছতি ॥ ১ ॥

ত্রীচণ্ডকাপালিক্রবাচ ।

ঘটস্থযোগং যোগেশ তত্ত্বজ্ঞানস্ত কারণম্ ।

ইদানীং শ্রোতুমিচ্ছামি যোগেশ্বর বদ প্রভো ॥ ২ ॥

---

যিনি হঠযোগবিদ্যার উপদেষ্টা, সেই আদীশ্বর মহেশ্বরকে নমস্কার ।  
এই হঠযোগই উন্নত রাজযোগ আরোহণের সোপানস্বরূপ বিরাজিত ।

( পুরাকালে চণ্ডকাপালিক নামে জনৈক যোগশিষ্যেচ্ছ ছিলেন । )

একদা সেই চণ্ডকাপালিক ঘেরণ্ড নামক যোগিশ্রেষ্ঠের আশ্রমে গমন  
করিয়া বিনয় প্রকাশ ও ভক্তিভরে প্রণাম করিয়া বলিলেন, হে  
যোগিবর ! হে প্রভো ! হে যোগেশ ! তত্ত্বজ্ঞানের হেতুভূত ঘটস্থ-  
যোগ \* ( শরীরযোগ ) শ্রবণ করিতে আমার বাসনা হইয়াছে ;  
অতএব আপনি উহা মৎসকাশে বর্ণন করুন ॥ ১-২ ॥

---

\* ঘটশব্দে দেহ । সংহিতাস্তরে বর্ণিত আছে যে, "প্রাণাপাননাদবিশ্ব-  
জীবাস্তপরমাত্মনঃ । মিলিত্বা ঘটতে যন্মাত্তদৈ ঘট উচ্যতে ।" অর্থাৎ বাহ্য

## ত্ৰিঘেরণ্ড উবাচ ।

সাধু সাধু মহাবাহো বন্ধ্যাং তং পরিপূজসি ।  
 কথন্ত্যামি হি তে বৎস সাবধানাবধারয় ॥ ৩ ॥  
 নাস্তি মায়াসমং পাশং নাস্তি যোগাৎ পরং বলম্ ।  
 নাস্তি জ্ঞানাৎ পরো বন্ধুর্নাহঙ্কারাৎ পরো রিপুঃ ॥ ৪ ॥  
 অভ্যাগাৎ কাদিবর্ণানি যথা শাস্ত্রানি বোধয়েৎ ।  
 তথা যোগং সমাসাঙ তত্ত্বজ্ঞানঞ্চ লভ্যতে ॥ ৫ ॥  
 স্মৃকৃতৈর্হৃকৃতৈঃ কাঠৈর্ধোজায়তে প্রাণিনাং ঘটঃ ।  
 ঘটাদুৎপত্ততে কৰ্ম ঘটীঘন্তং যথা ভ্রমেৎ ॥ ৬ ॥  
 উর্দ্ধাধো ভ্রমতে বহুদ্বঘটীঘন্তং গবাং বশাৎ ।  
 তদ্বৎ কৰ্মবশাজ্জীবো ভ্রমতে জন্মমৃত্যুভিঃ ॥ ৭ ॥

ঘেরণ্ড বলিলেন, হে মহাবাহো । ত্বদীয় প্রশ্নে আমি পরম প্রীত  
 হইয়া তোমাকে ধন্তবাদ প্রদান করিতেছি । তুমি বাহ্য জিজ্ঞাসা  
 করিতেছ, তাহা আমি বর্ণনা করিতেছি, অবহিত হইয়া শ্রবণ  
 কর ॥ ৩ ॥

যেমন মায়ার তুল্য বন্ধন নাই, জ্ঞানের সদৃশ মিত্র নাই এবং  
 অহঙ্কারের তুল্য শত্রু নাই, সেইরূপ যোগের তুল্য শ্রেষ্ঠ বল আর  
 পরিলক্ষিত হয় না ॥ ৪ ॥

যেৰূপ ককারাদি বর্ণগমূহ শিক্কা করিলে ক্রমে ক্রমে সমস্ত শাস্ত্রই  
 অভ্যাস করিতে পারা যায়, সেইরূপ এই যোগশাস্ত্র অভ্যাগ করিলে  
 ক্রমে ক্রমে তত্ত্বজ্ঞান উদিত হইয়া থাকে ॥ ৫ ॥

পুণ্য এবং পাপভোগের জগত্ই প্রাণিগণের এই ভৌতিক শরীর  
 সজ্জাত হইয়াছে । সংকর্ষের অনুষ্ঠান করিলে পুণ্য ও অণৎকর্ষের

হইতে প্রাণ, অপান, নাদবিন্দু, জীবাশ্মা ও পরমাশ্মা এই সকল একত্র সমবেত  
 হয়, তাহাকেই ঘট ( দেহ ) কহে ।

আমকুন্ত ইবাস্তঃসো জীৰ্য্যমাণঃ সদা ঘটঃ ।

ষোগানলেন সংদহ ঘটশ্চিং সমাচরেৎ ॥ ৮ ॥

### সপ্তসাধন

শোধনং দৃঢ়তা চৈব শৈথিল্যং ধৈর্য্যঞ্চ লাঘবম্ ।

প্রত্যক্ষঞ্চ নিলিপ্ত ঘটস্ত সপ্তসাধনম্ ॥ ৯ ॥

### সপ্তসাধনলক্ষণ

ঘটকর্ম্মণা শোধনঞ্চ আসনেন ভবেদৃঢ়তম্ ।

মুদ্রয়া স্থিরতা চৈব প্রত্যাহারেণ ধীরতা ॥ ১০ ॥

অহুষ্ঠান করিলে পাপভোগ হয় । যাদৃশ কর্ম্মের অহুষ্ঠান করিবে, এই শরীর হইতে তাদৃশ ফল সমুৎপন্ন হইবে । ঘটকাষজ্ঞ যেক্রপ সর্বদা উদ্ধ এবং অধোভাগে পরিবর্তিত হইতেছে, জীবগণও সেইক্রপ নিজ নিজ কর্ম্মবশে পুনঃ পুনঃ জন্ম, নাশ, পাপ ও পুণ্য-সমূহের অহুবন্তী হইয়া কর্ম্মের ফলভোগ করে ॥ ৬-৭ ॥

জীবদেহে আমমৃত্তিকাবিনির্ম্মিত কুন্ত সদৃশ, জীবন জল তুল্য এবং ষোগ অগ্নিব সদৃশ । আমমৃত্তিকা-নির্ম্মিত কুন্তে সলিল পূরিত করিয়া রাখিলে সেই সকল যেমন ক্রমশঃ দ্রবীভূত হইয়া ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, কিন্তু উহা অগ্নিযোগে নষ্ট করিলে স্থিতিশীল হইয়া থাকে, তাদৃশ এই জীবশরীর সর্বদাই জীর্ণ এবং ধ্বংস প্রাপ্ত হইতেছে, সুতরাং যোগশিক্ষা দ্বারা দেহকে বিশুদ্ধ করা সর্বথা কর্তব্য ॥ ৮ ॥

অনন্তর সপ্তসাধন প্রকাশিত হইতেছে।—যোগশিক্ষার ইচ্ছা হইলে প্রথমে সপ্তবিধ সাধন দ্বারা শরীর বিশুদ্ধ করিয়া লইতে হয় । শোধন, দাঢ্য, ধৈর্য্য, লাঘব, প্রত্যক্ষ এবং নিলিপ্ত, এই সাতটি দেহের সপ্তসাধন বলিয়া প্রকাশিত আছে ॥ ৯ ॥

সপ্তসাধনের লক্ষণ।—ঘটকর্ম্ম দ্বারা শোধন, আসন দ্বারা দাঢ্য, মুদ্রা দ্বারা শৈথিল্য, প্রত্যাহার দ্বারা ধৈর্য্য, প্রাণায়াম দ্বারা লাঘব, ধ্যান

প্রাণায়ামান্নাবধাং ধ্যানাং প্রত্যক্ষমাত্মনি ।

সমাধিনা নির্দিষ্টঞ্চ মুক্তিরেব ন সংশয়ঃ ॥ ১১ ॥

দ্বারা স্বীয় আত্মামধ্যে চিস্তনীয় পদার্থের দর্শন ও সমাধিযোগ বিষয়ে ঔদাসীন্য জন্মিয়া থাকে। এইরূপ অভ্যাস দ্বারা শেষে মুক্তিলাভ হয়, তাহাতে আর সন্দেহ নাই ॥ ১০-১১ ॥ \*

\* আদিবামলে লিখিত আছে যে, যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, সংযম, প্রত্যাহার, ধারণা এবং সমাধি, এই আটটি যোগের অঙ্গ অর্থাৎ যোগাভ্যাসের ব্যক্তিদিগেব পক্ষে এই আটটি সাধন করা কর্তব্য। দত্তাত্রেয়সংহিতায় বর্ণিত আছে যে,—

“যমশ্চ নিয়মশ্চৈব আসনঞ্চ ততঃ পরম্ । প্রাণায়ামশ্চতুর্থঃ শ্রাং প্রত্যা-  
হাৰশ্চ পঞ্চমঃ । যষ্ঠী তু ধারণা প্রোক্তা ধ্যানং সপ্তমমুচ্যতে । সমাধিরষ্টমঃ  
প্রোক্তঃ সৰ্বপুণ্যফলপ্রদঃ । এবমষ্টাঙ্গযোগঞ্চ যাজ্ঞবল্ক্যাদয়ো বিদুঃ ॥”

অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি। এই আটটিকে যাজ্ঞবল্ক্য প্রভৃতি মুনিগণ যোগের অঙ্গ বলিয়া প্রকাশ করেন। এই সমস্ত যোগ বহুপুণ্যফলপ্রদ। নিরুক্তরতন্ত্রে প্রকাশিত আছে যে, আসন, প্রাণসংবোধ, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান এবং সমাধি, এই ছয়টি যোগাভ্যাসের প্রধান অঙ্গ। প্রমাণ যথা—

“আসনং প্রাণসংবোধঃ প্রত্যাহারশ্চ ধারণা । ধ্যানং সমাধিবেতানি  
যোগাঙ্গানি বদন্তি যট্ ॥”

নিরুক্তরতন্ত্রে লিখিত আছে যে,—

‘প্রাণায়ামদ্বিবট্টকেন প্রত্যাহারঃ প্রকীর্তিতঃ । প্রত্যাহারদ্বিবট্টকেন জায়তে  
ধারণা শুভা । ধারণা দ্বাদশ প্রোক্তং ধ্যানং ধ্যানবিশারদৈঃ । ধ্যানদ্বাদশকৈরেব  
সমাধিবভিধীয়তে । যৎসমাদ্যৌ পরং জ্যোতিরন্তব্যং বিশ্বতোমুখম্ ॥”

অর্থাৎ দ্বাদশধা প্রাণায়াম দ্বারা এক প্রত্যাহার, দ্বাদশপ্রত্যাহারে এক ধারণা, দ্বাদশ ধারণায় এক ধ্যান ও দ্বাদশধ্যানে এক সমাধি হইয়া থাকে। সমাধিসাধন সম্পূর্ণ হইলে হৃদয়মধ্যে পবমজ্যোতিঃ প্রকাশিত হয়।

আদিবামলে লিখিত আছে যে,—

যৌতির্বস্তিত্বা নেতিলৌগিকী ত্রাটকং তথা ।

কপালভাতিষ্টতানি ষট্কার্মণি সমাচরেৎ ॥ ১২ ॥

শোধন ষড়্বিধ ;—যৌতি, বস্তি, নেতি, লৌগিকী, ত্রাটক ও

“ধ্যানং দ্বিবিধং প্রোক্তং হুসস্থ্যবিভেদতঃ । হুসং মন্ত্রময়ং বিদ্ধি স্থ্যক মন্ত্রবজ্জিতম্ ॥”

অর্থাৎ ধ্যান দ্বিবিধ ;—হুস ও স্থ্যক । মন্ত্রময় ধ্যান হুস ও মন্ত্রহীন ধ্যান স্থ্যক ধ্যান বলিয়া কথিত ।

আদিয়াম্বে কথিত আছে যে,—

‘প্রাণায়ামস্তিবা চেতি বহুধা প্রথমং শৃণু । আসনে প্রাণসংবন্ধে ন শক্তাঃ স্কুমারকাঃ । মহাপুণ্যপ্রভাবেন শক্যতে তু মহাত্মনা । উভাং শনিপ্রভাং ধ্যায়া মন্দেন্দ্রনা তু পূবয়েৎ । পূরয়িত্বা দৃঢ়ং কৃৎবা যথাসক্তি তু কুস্তয়েৎ । মহাজ্যোতিষয়ো ভয়া বায়ুপূর্ণকলেবরঃ ॥’

অর্থাৎ প্রাণায়াম ত্রিবিধ এবং আসন বহুবিধ । স্কুমারগণ ঐ সকল সাধনে অশক্তি । মহাত্মা ও পুণ্যশীল ব্যক্তিগণই উহা সাধন কবিতে সমর্থ । প্রাণায়াম কবিতে হইলে প্রথমে বামনাসিকাবন্ধে ব মধ্যে ধাবে বাবে বায়ুপূরণ কবিতে হইবে । অনন্তর সেই বায়ু দৃঢ়রূপে ধারণপূর্বক শক্ত অম্বায়া কুস্তক কবিতে হইবে । অনন্তর দক্ষিণনাসিকার ছিদ্র দিয়া ঐ বায়ু বেচন কবিলে । এইরূপে কুস্তক কাবলে দেহ জ্যোতিঃসম্পন্ন এবং বায়ুপরিপূর্ণ হয় ।

আবও নিশিত আছে যে,—

“শান্তিঃ সন্তোষ আহাবো নিদ্রাশ্রং মনসো দমঃ । শৃঙ্গান্তঃকরণক্ষেতি ষমা ইতি প্রসীদিতাঃ । চ’পল্যস্ত দ্বে ত্যক্তা মনঃস্থেখ্যং বিধায় চ । একত্র মেলনং নিত্যং প্রাণব্যাগ্রেণ সা মতিঃ । সদোদাসীনভাবস্ত সর্বদ্রেছাবিসর্জ্জনম্ । যথানীভেন সন্তপ্তঃ পবনেশ্বরমানসঃ । মানদানপবিত্যাগ এতত্ত্ব নিয়মা ইতি । আসনানি চ তায়স্তি যাবন্তো জীবন্তন্তরঃ । বৃদ্ধা কলেবরঃ শুদ্ধং কুর্যাদ্-যত্নৈর্গৃহীত্বান্না । মনো নিবার্য্য সংসারবিষয়ে চ তর্থেব হি । মনোবিকাবভাবক ত্যক্তা শূন্যময়ো ভবেৎ । প্রত্যাহারা ভবত্যেবঃ সর্বনিন্দাচমৎকৃতঃ । সমাধিনিশ্চলা বুদ্ধিঃ স্বাসোচ্ছাসাদিবজ্জিতা ॥”

অর্থাৎ শান্তি, সন্তোষ, আহাবেব অন্নতা, নিদ্রার হ্রাস, চিত্তসংযম এবং



## ধৌতি

অন্তর্ধৌতির্দন্তধৌতির্হৃদৌতির্মূলশোধনম্ ।

ধৌতিং চতুর্বিধাং কৃত্বা ঘটং কুর্ক্ক্ব নির্মলম্ ॥ ১৩ ॥

কপালভাতি ।\* এই ধৌতি প্রভৃতি ঘটকর্ম দ্বারা দেহের চৈতন্য সঞ্চারিত হয় সন্দেহ নাই ॥ ১২ ॥

ধৌতি চতুর্বিধ ।—অন্তর্ধৌতি, দন্তধৌতি, হৃদৌতি এবং মূলশোধন । এই চারিপ্রকার ধৌতি দ্বারা শরীর নির্মল করা উচিত ॥ ১৩ ॥

মনের শুদ্ধতা—এই সকলকে যম কহে : চাপল্যত্যাগ, মনস্থিতি, নিরন্তর ওদাসীত্ব, সকল বিষয়ে অনিচ্ছা, যথাপ্রাপ্তভব্যে আনন্দ, জগদীশবে একাগ্রতা এবং মানদান প্রভৃতি পবিত্র্যাগ, এই সকলকে নিয়ম কহে । জগতে যেকপ জীবজন্তু অসংখ্য, তাদৃশ আশ্রয়বও সংখ্যা নানাবিধ । যত্নসহকারে দেহবিশুদ্ধি লাভ কবিয়া অন্তঃকরণ বিষয় হইতে নিবারণিত কবিবে এবং চিত্তবিকৃতি বিসর্জন কবিয়া মাদ্রা ও বাসনাশূন্য হইবে ; ইহাব নাম প্রত্যাহার । যে যোগবলে শ্বাসোচ্ছ্বাসবিরহিত স্থিরবুদ্ধি উদয় হয়, তাহারই নাম সমাধি ।

“ইন্দ্রিয়ানীন্দ্রিয়ার্থেভ্যো যং প্রত্যাহরতে শ্লুটম্ । যোগী কুন্তকমাস্থায় প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে ॥”

অর্থাৎ যদ্বারা যোগিগণ কুন্তক আশ্রয়পূর্বক ইন্দ্রিয়সমূহকে তত্তৎপ্রত্যাহার-বিষয় হইতে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া থাকে, তাহাই প্রত্যাহার শব্দ কথিত হয়।

\* গ্রহণামলে কথিত আছে যে,—

ধৌতিশ্চ গজকবীণা বস্ত্রিলৌলী নেতিস্তুখা । কপালভাতিশ্চৈতানি ঘটকস্মাণি মতেষুবি । কস্মঘটকমিদং গোপ্যং ঘটশোণনকারণম্ । মেদশ্লেষাধিকঃ পূর্বে ঘটকস্মাণি সমাচরেৎ । অত্থথা নাচরেত্তানি দোষানামপ্যভাবতঃ ॥”

অর্থাৎ ধৌতি, গজকবীণা, বস্ত্রি, লৌলী, নেতি ও কপালভাতি এইগুলিই ঘটকর্ম । ঘটকর্ম দ্বারা শরীর শোধিত হয় এবং ইহা গোপ্য । যাহাব শরীর মেদ ও শ্লেষাধিক্যে পূর্ণ, সেই ব্যক্তিরই ঘটকর্মসাধন করা কর্তব্য । তন্নিম্ন অগ্ন পুষ্করের পক্ষে ইহাব আচরণ নিষিদ্ধ ।

অস্তর্ধৌতি

বাতসারং বারিসারং বহিসারং বহিষ্কৃতম্।

ষট্শু নির্মলার্থায় অস্তর্ধৌতিশ্চতুর্কিধা ॥ ১৪ ॥

বাতসার

কাকচক্ষুবদাশ্রুত পিবেষায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।

চালয়েচ্ছদরং পশ্চাৎশ্রুনা রেচয়েচ্ছনৈঃ ॥ ১৫ ॥

বাতসারং পরং গোপ্যং দেহনির্মলকারকম্।

লক্ষ্যরোগক্ষয়করং দেহানলবিবর্দ্ধকম্ ॥ ১৬ ॥

বারিসার

আকণ্ঠং পুরয়েষারি বজ্রেন চ পিবেচ্ছনৈঃ।

চালয়েচ্ছদয়েনৈব চোদরাং রেচয়েদধঃ ॥ ১৭ ॥

বারিসারং পরং গোপ্যং দেহনির্মলকারকম্।

সাধয়েৎ তৎ প্রযত্নেন দেবদেহং প্রপত্ততে ॥ ১৮ ॥

অস্তর্ধৌতিও চতুর্কিধা;—বাতসার, বারিসার, বহিসার এবং বহিষ্কৃত। এই সমস্ত ষাড়াও দেহের বিশুদ্ধি হয় ॥ ১৪ ॥

নিজ ভট্টমূল কাকের জায় করিয়া ধীরে ধীরে বার বার বায়ুপান-পূর্বক উহা তষ্ঠ্যমধ্যে পরিচালিত করিয়া পুনর্বার মুখ দ্বারা বেচন করিবে। ইহাই বাতসার বলিয়া অভিহিত ॥ ১৫ ॥

এই বাতসার দেহের নৈর্মল্যসাধন করিয়া থাকে, নিখিল রোগ দূীভূত করে এবং ইহা দ্বারা তষ্ঠ্যানল পরিবর্দ্ধিত হয়। ইহা গোপনীয় ॥ ১৬ ॥

মুখ দিয়া আকণ্ঠ জল প্রপূরিত করিয়া ধীরে ধীরে ঐ জল পান করিবে এবং ঐ জল কিংকাল উদরাত্মকত্বের পরিচালিত করিয়া শেষে অধোদেশ দিয়া বেচন করিবে। ইহাকেই বারিসার বলে ॥ ১৭ ॥

এই বারিসার প্রয়োগ করিলেও শরীর নির্মল হইয়া থাকে ;

বারিসারং পরাং ধৌতিং সাধয়েদ্ যঃ প্রযত্নতঃ ।

মলদেহং শোধয়িত্বা দেবদেহং প্রাপ্নোতি ॥ ১৯ ॥

অগ্নিসার

নাতিগ্রহিৎ যেকৃপৃষ্ঠে শতবারঞ্চ করিয়েৎ ।

অগ্নিসারমেবা ধৌতির্বোগিনাং যোগসিদ্ধিদা ।

উদরাময়জং ত্যক্ত্বা জঠরাগ্নিং বিবর্তয়েৎ ॥ ২০ ॥

এবা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা ।

কেবলং ধৌতিমাত্রেণ দেবদেহং ভবেদুৎপদম্ ॥ ২১ ॥

বহিষ্কৃতধৌতি

কাকীমুদ্রাং শোধয়িত্বা পুৰুষৈছন্দরং মক্ৰং ।

ধারয়েদন্ধ্বানন্ত চালয়েদধোবস্ত্রনা ।

এবা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা ন প্রকাশ্য কদাচন ॥ ২২ ॥

ইহাও অত্যন্ত গোপ্য। ইহা দ্বারা দেবশরীরগাত হস্ত, স্তন্যরাং বস্ত্রপূরক ইহা সাধন করা কর্তব্য। যে যোগী এই শ্রেষ্ঠ বারিসারধৌতি সাধন করেন, তাঁহার মলদেহ পবিত্র হইয়া দেবশরীর সদৃশ হইয়া থাকে ॥ ১৮-১৯ ॥

নিশ্বাস রোধ করিয়া যেকৃপৃষ্ঠে নাতিগ্রহি একশতবার সংলগ্ন করিবে; ইহারই নাম অগ্নিসারধৌতি। এই ধৌতি যোগীগণের যোগসিদ্ধি প্রদান করে। এই ধৌতি দ্বারা উদরাময়জনিত রোগসমূহ নষ্ট হয় ও জঠরাগ্নি বর্ধিত হয় ॥ ২০ ॥

এই ধৌতি অতি গোপনীয়, ইহা দেবগণের পক্ষে দুর্লভ। এই ধৌতি দ্বারা মনুষ্যগণ দেবশরীর সদৃশ দেহ প্রাপ্ত হয়, তাহাতে আর সন্দেহ নাই ॥ ২১ ॥

প্রথমে মুখ কাকচক্ষু তুল্য করিয়া বায়ু পান করতঃ উদর পূর্ণ করিবে এবং ঐ বায়ু উদরমধ্যে প্রহর বাবৎ রাখিয়া অধোমুখে চালিত

### প্রক্ষালন

নাভি যগ্নো জলে স্থিত্বা শক্তিনাভীং বিসর্জয়েৎ ।  
করাভ্যাং কালয়েন্নাভীং যাবন্মলবিসর্জনম্ ।  
তাৰং প্রক্ষাল্য নাভীঞ্চ উদরে বেশয়েৎ পুনঃ ॥ ২৩ ॥  
ইদং প্রক্ষালনং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভম্ ।  
কেবলং ধৌতিমাত্রেণ দেবদেহো ভবেদক্ষয়ম্ ॥ ২৪ ॥

### বহিষ্কৃতধৌতিপ্রয়োগ

যামাৰ্দ্ধং ধারণাশক্তিং যাবন্ম সাধয়েন্নরঃ ।  
বহিষ্কৃতং মহদ্ধৌতিস্তাবচ্চৈব ন জায়তে ॥ ২৫ ॥

### দন্ত ধৌতি

দন্তমূলং জিহ্বামূলং রক্তং কৰ্ণগুণ্ডায়াঃ ।  
কপালরক্তং পঠেতে দন্তধৌতীর্কীয়তে ॥ ২৬ ॥

করিবে। ইহাকেই বাহিষ্কৃতধৌতি বলে। এই ধৌতি পরম গোপনীয় ॥ ২২ ॥

তৎপরে নাভিগ্র সলিলে অবস্থান পূর্বক শক্তিনাভী বাহির করিয়া যে পর্য্যন্ত তাহার মলসমূহ বিশেষরূপে ধৌত না হইবে, তাৰং হস্ত দ্বারা প্রক্ষালন করিবে। নাভী উত্তমরূপে প্রক্ষালিত হইলে পুনর্বার উহা উদর-মধ্যে প্রবেশ করাইবে। ইহা দেবগণের পক্ষেও দুর্লভ ও গোপনীয়। ইহা দ্বারা দেবসদৃশ শরীরলাভ হইয়া থাকে ॥ ২৩-২৪ ॥

সাধক যতদিন অর্দ্ধযামকাল পর্য্যন্ত নিশ্বাসনিরোধ পূর্বক ধারণা-শক্তি করিতে সমর্থ না হন, তত দিন তাঁহার এই বহিষ্কৃতধৌতির পরিচালনা করা অশুচিত ॥ ২৫ ॥

দন্তধৌতি পাঁচপ্রকার ;—দন্তমূলধৌতি, জিহ্বামূলধৌতি, কৰ্ণরক্ত-  
দ্বয়ধৌতি ও কপালরক্তধৌতি ॥ ২৬ ॥

## দন্তমূলধৌতি

খাদিরেণ রসেনাথ মুক্তিকরা চ শুদ্ধয়া ।  
 মার্জ্জয়েদন্তমূলঞ্চ যাবৎ কিল্বিষমাহরেৎ ॥ ২৭ ॥  
 দন্তমূলং পরাধৌতিযোগিনাং যোগসাধনে ।  
 নিত্যং কুর্বাৎ প্রাতাতে চ দন্তরক্ষণহেতবে ।  
 দন্তমূলং যাবনাদিকার্য্যেষু যোগিনাং মতম্ ॥ ২৮ ॥

## জিহ্বাশোধন

অধাতঃ সংপ্রব্য্যামি জিহ্বাশোধন-কারণম্ ।  
 জরামরণরোগাদীন্ নাশয়েদদীর্ঘলঘিকা ॥ ২৯ ॥

## জিহ্বামূলধৌতিপ্রয়োগ

তর্জ্জনীমধ্যমানামা অঙ্গুলিত্রয়যোগতঃ ।  
 বেষ্ময়েদগলমধ্যেতু মার্জ্জয়েল্লঘিকামূলম্ ।  
 শটনৈঃ শটনৈর্মার্জ্জয়িত্বা কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৩০ ॥

খাদিরস দ্বারা বা পবিত্র মুক্তিকা দ্বারা যাবৎ সমস্ত মূল তিরোহিত না হয়, তাবৎ দন্তের মূল মার্জ্জনা করিবে। যোগিগণের সাধনপক্ষে দন্তমূলধৌতিই সর্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া প্রসিদ্ধ। যোগবিৎ সাধক প্রত্যহ প্রাতঃকালে দন্তরক্ষানিমিত্ত এই ধৌতির অনুষ্ঠান করিবেন। যাবনাদি-কার্য্যে দন্তমূলধৌতিই যোগিগণের একমাত্র অভিলষিত ॥ ২৭-২৮ ॥

জিহ্বামূলশোধনের দ্বারা জিহ্বার দীর্ঘতালাভ এবং জর-মৃত্যু-যোগাদি বিনষ্ট হয় ॥ ২৯ ॥

তর্জ্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা এই ত্রুজুত্রয় একযোগে গলদেশের মধ্যে প্রবেশিত করিয়া জিহ্বার মূল পর্যন্ত মার্জ্জন করিবে; বার বার এইরূপ মার্জ্জনা করিলে শ্লেষ্মাদোষ নষ্ট হয় ॥ ৩০ ॥

মার্জ্জয়েন্নবনীতেন দোহয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ ।

তদগ্রং লোহযজ্ঞেণ কৰ্ষয়িত্বা শনৈঃ শনৈঃ ॥ ৩১ ॥

নিত্যং কুৰ্ঘ্যাৎ প্রযজেন রবেকদম্বকেহন্তকে ।

এবং কৃতে চ নিত্যে চ লাম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ ॥ ৩২ ॥

### কর্ণধৌতিপ্রয়োগ

তর্জ্জনানামিকারোগান্মার্জ্জয়েৎ কর্ণরক্ষারোগোঃ ।

নিত্যমভ্যাগযোগেন নাদাস্তরং প্রকাশয়েৎ ॥ ৩৩ ॥

### কপালরক্ষা প্রয়োগ

বুদ্ধাঙ্গুষ্ঠেন দক্ষেণ মার্জ্জয়েদৃভালংকক্ষম্ ।

এবমভ্যাগযোগেন কক্ষদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৩৪ ॥

নাড়ী নির্মলতাং যাতি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ।

নিদ্রাস্তে ভোজনাস্তে চ দিনাস্তে চ দিনে দিনে ॥ ৩৫ ॥

পুনঃ পুনঃ নবনীত দ্বারা মার্জ্জিন ও দোহন করিয়া দোহযজ্ঞ দ্বারা তদগ্র পুনঃ পুনঃ আবর্ষণ করিয়া বহিষ্কৃত করিবে ॥ ৩২ ॥

প্রত্যহ প্রাতে ও সূর্যাস্তকালে যত্নপূর্বক এই ধৌতি অভ্যাগ করিবে ; প্রতিদিন এই প্রকার অনুষ্ঠান করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হইয়া থাকে ॥ ৩২ ॥

তর্জ্জনী এবং অনামিকা এই অঙ্গুলীদ্বয় দিয়া কর্ণচ্ছিদ্রযুগল পরিমার্জ্জিন করিবে । প্রত্যহ ইহা অভ্যাগ করিলে নাদাস্তর প্রকাশিত হয় ॥ ৩৩ ॥

দক্ষিণ হস্তের বুদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা কপালরক্ষা মার্জ্জিন করিবে । এই কপালরক্ষা ধৌতি অভ্যাগ দ্বারা কক্ষদোষ বিদূরিত হয়, নাড়ী নির্মলতা প্রাপ্ত হয় এবং দিব্যদৃষ্টি জন্মিয়া থাকে । প্রত্যহ নিদ্রাস্তে, ভোজনাবসানে ও দিনশেষে এই ধৌতির আচরণ করা উচিত ॥ ৩৪-৩৫ ॥

## হৃদ্বোতি

হৃদ্বোতিং ত্রিবিধাং কুর্যাদগুবমনবাসনা ॥ ৩৬ ॥

## দণ্ডধোতি

রজ্তাদণ্ডং হরিদ্রাদণ্ডং বেত্রদণ্ডং তথৈব চ ।

হৃদ্যে চালয়িত্বা তু পুনঃ প্রত্যাহারেচ্ছনৈঃ ॥ ৩৭ ॥

কফপিত্তং তথা ক্লেদং রেচয়েদুর্দ্ধবদ্ব্যনা ।

দণ্ডধোতিবিধানেন হৃদ্রোগং নাশয়েদক্ষণম্ ॥ ৩৮ ॥

## বমনধোতি

ভোজনান্তে পিবেদ্যরি চাকণ্ঠপুরিতং স্নুদীঃ ।

উর্দ্ধদৃষ্টিং ততঃ কৃত্বাতঙ্কলং বমনয়েৎ পুনঃ ।

মিত্যমভ্যাগযোগেন কফপিত্তং নিবারয়েৎ ॥ ৩৯ ॥

দণ্ডধোতি, বমনধোতি ও বাসোধোতি, এই ত্রিবিধ হৃদ্বোতি বলিয়া কথিত ॥ ৩৬ ॥

রজ্তাদণ্ড (কলার মাইজ), হরিদ্রাদণ্ড বা বেত্রদণ্ড হৃদয়াভ্যন্তর-দেশে পুনঃ পুনঃ প্রবেশ করাষ্টয়া শনৈঃ শনৈঃ বাহির করিবে। ইহাকেই দণ্ডধোতি বলে। এই দণ্ডধোতি আচরণ করিলে উর্দ্ধমার্গ (মুখ) দ্বারা শ্লেষ্মা, পিত্ত, ক্লেদ প্রভৃতি নির্গত হয়, এবং হৃদ্রোগ নষ্ট হইয়া থাকে সন্দেহ নাই ॥ ৩৭-৩৮ ॥

ভোজনান্তে বুদ্ধিমান্ সাধক আকণ্ঠ পরিপূর্ণ করিয়া সলিল পান করিবে। পরে কিয়ৎকাল উর্দ্ধনেত্রে থাকিয়া বমন করতঃ সেই জল নির্গত করিবে। ইহাকেই বমনধোতি বলে। প্রত্যহ এই যৌতি শিক্ষা করিলে শ্লেষ্মা ও পিত্ত ধ্বংস হইয়া থাকে ॥ ৩৯ ॥

বাসোধৌতি

চতুরঙ্গুলবিস্তারং স্তম্ভবস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ ।

পুনঃ প্রত্যাহরেদেতৎ প্রোচ্যতে ধৌতিকর্ম্মকম্ ॥ ৪০ ॥

শূল্যজরপ্রীহা-কুষ্ঠ-কফপিত্তং বিনশ্রুতি ।

আরোগ্যং বলপুষ্টিঞ্চ ভবেত্তস্মৈ দিনে দিনে ॥ ৪১ ॥

মূলশোধন

অপানক্রুরতা তাবৎ বাবয়ুগুং ন শোধয়েৎ ।

তন্মাত্রং সর্কপ্রযত্নেন মূলশোধনমাচরেৎ ॥ ৪২ ॥

চতুরঙ্গুল বিস্তৃত স্তম্ভবস্ত্র শনৈঃ শনৈঃ গলাধঃকরণ পূর্বক পুনরায় সেই বস্ত্র বহির্গত করিবে। ইহাকেই বাসোধৌতি বলে ॥ ৪০ ॥

এই বাসোধৌতি অভ্যাগ করিলে শূল্য, জর, প্রীহা, কুষ্ঠ, কফ, পিত্ত প্রভৃতি রোগ বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং দিন দিন আরোগ্য, বল এবং পুষ্টিসাধন হইয়া থাকে ॥ ৪১ ॥ \*

যে পর্য্যন্ত মূলশোধন অর্থাৎ শুদ্ধদেশ প্রকাশিত না হয়, তাৎ অপানক্রুরতা বিজ্ঞমান থাকে অর্থাৎ শুদ্ধপ্রদেশস্থ বায়ু কুটিলভাবে অবস্থান করে; সুতরাং যত্নশীল হইয়া মূলশোধন করা সর্ব্বতোভাবে কর্তব্য ॥ ৪২ ॥

\* গ্রহবামলে লিখিত আছে যে—

“চতুরঙ্গুলবিস্তারং তস্তপঞ্চদশেন তু । শুক্লশদিষ্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ । ততঃ প্রত্যাহবেদৈতৎ ক্ষালনং ধৌতিকর্ম্ম তৎ । শ্বাসঃ কাসঃ প্রীহা কুষ্ঠং কফবোগাশ্চ বিংশতিঃ । ধৌতিকর্ম্মপ্রসাদেন শুধ্যন্তে চ ন সংশয়ঃ ।”

অর্থাৎ শুক্ল উপদেশানুসারে চতুরঙ্গুলবিস্তৃত এবং পঞ্চদশ তস্ত দীর্ঘ সিক্ত বসন শনৈঃ শনৈঃ গ্রাস করিবে। অনন্তর পুনরায় ধীরে ধীরে ঐ বস্ত্র বাহির করিবে। এইরূপ ক্ষালনের নাম ধৌতিকর্ম্ম। ইহা দ্বারা শ্বাস, কাস, প্রীহা, কুষ্ঠ, ও বিংশতিবিধ শ্লেষ্মারোগ দূরীভূত হয় সংশয় নাই।



পীতমূল্যশ্চ নগেন মধ্যমাজ্জলিনাপি বা ।

যত্নেন কালয়েদ্গুহং বারিণা চ পুনঃ পুনঃ ॥ ৪৩ ॥

বারয়েৎ কোষ্ঠকাঠিন্যমামাজীর্ণং নিবারয়েৎ ।

তারণং কাস্তিপুষ্টিশ্চ দীপনং বহিমণ্ডলম্ ॥ ৪৪ ॥

### বস্তিপ্রকরণ

জলবস্তিঃ শুষ্কবস্তির্বস্তিঃ স্তাদ্বিবিধা স্মৃতা ।

জলবস্তিং জলে কুৰ্য্যাজ্জ্ববস্তিং সদা ক্রিতৌ ॥ ৪৫ ॥

### জলবস্তি

নাতিমগ্নজলে পায়ুং ত্র্যস্তবাহুৎকটাসনম্ ।

আকুঞ্চনং প্রসারণং জলবস্তিং সমাচরেৎ ॥ ৪৬ ॥

প্রমেহঞ্চ উদাবৰ্ত্তং কুরবায়ুং নিবারয়েৎ ।

ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কামদেবসমৌ ভবেৎ ॥ ৪৭ ॥

হরিদ্রামূল বা মধ্যমাজ্জলিষোণে জল দ্বারা মুহূৰ্দ্ধঃ ষড়পূৰ্ব্বক গুহদেশে ধোত করিবে। মূলশোধন দ্বারা কোষ্ঠকাঠিন্য ও আমাজীর্ণ বিনষ্ট হয় এবং দেহের কাস্তিপুষ্টি ও উদরানল বদ্ধিত হইয়া থাকে ॥ ৪৩-৪৪ ॥

অনন্তর বস্তিপ্রকরণ।—বস্তি দ্বিবিধ;—জলবস্তি ও শুষ্কবস্তি। জলে জলবস্তি এবং স্থলে শুষ্কবস্তি সাধন করা উচিত ॥ ৪৫ ॥

নাতিমগ্ন জলে অবস্থিতি করতঃ উৎকটাসনে সমাসীন হইয়া গুহদেশ আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিবে। ইহাই জলবস্তি বলিয়া অভিহিত ॥ ৪৬ ॥

জলবস্তিসাধন দ্বারা প্রমেহ, উদাবৰ্ত্ত ও কুরবায়ু ধ্বংস প্রাপ্ত হয় এবং সাধক স্বচ্ছন্দে কামদেবদৃশ হইতে পারেন ॥ ৪৭ ॥

বস্ত্রিং পশ্চিমোত্তানেন চালয়িত্বা শনৈরধঃ ।  
 অশ্বিনীমুদ্রয়া পায়ুয়াকুঞ্চয়েৎ প্রসারয়েৎ ॥ ৪৮ ॥  
 এবমভ্যাসযোগেন কোষ্ঠদোষো ন বিজ্ঞতে ।  
 বিবৰ্দ্ধয়েচ্ছঠরাগ্নিং আমবাতং বিনাশয়েৎ ॥ ৪৯ ॥

### নেতিষোগ

বিতস্তিমানং সূক্ষ্মসূত্রং নাসানালে প্রবেশয়েৎ ।  
 মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ প্রোচ্যতে নেতিকৰ্ম্ম তৎ ॥ ৫০ ॥  
 সাধয়েন্নৈতিকৰ্ম্মাণি খেচরৌগিদ্ধিমাশ্রুয়াৎ ।  
 কফদোষা বিনশন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৫১ ॥

### লৌলিকীযোগ

অমননবেগে তুন্দর্য ভ্রাময়েন্নুতপার্শ্বয়োঃ ।  
 সৰ্বরোগান্নিহন্তীহ দেহানলবিবৰ্দ্ধনম্ ॥ ৫২ ॥

বারিমধ্যে পশ্চিমোত্তান আসনে সমাসীন হইয়া, ক্রমে ক্রমে  
 অধোভাগে বস্ত্র পরিচালিত করিবে এবং অশ্বিনীমুদ্রার দ্বারা  
 শুষ্ক আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিবে । এক্রপ করিলেও জলবস্ত্র সাধিত  
 হইয়া থাকে ॥ ৪৮ ॥

ইহা সাধনে কোষ্ঠদোষ ও আমবাত বিদূরিত হইয়া থাকে ॥ ৪৯ ॥

অনন্তর নেতিষোগ।—অদ্ধিহস্তপ্রমাণ সূক্ষ্ম সূত্র নাসিকার ছিদ্রে  
 প্রবেশিত পূৰ্ব্বক পরে উহা মুখরন্ধ্র দিয়া নির্গত করিয়া ফেলিবে ।  
 ইহাকেই নেতিকৰ্ম্ম বলা যায় ॥ ৫০ ॥

নেতিকৰ্ম্ম সাধন করিলে খেচরৌগিদ্ধি লাভ হয়, স্লেষ্মাদোষ বিনষ্ট  
 হয় এবং দিব্যদৃষ্টি লাভ হইয়া থাকে ॥ ৫১ ॥

লৌলিকীযোগ।—বেগসহকারে উদরকে উভয় পার্শ্বে ভ্রামিত  
 করিতে হইবে, ইহারই নাম লৌলিকী যোগ । এই যোগ দ্বারা  
 রোগরাশি ক্ষয় প্রাপ্ত হয় এবং দেহানল পরিবৰ্দ্ধিত হইয়া থাকে ॥ ৫২ ॥

## ত্রাটক

নিমেষোন্মেষকং ত্যক্তা। সূক্ষ্মলক্ষ্যং নিরীকরয়েৎ ।

বাবদক্ষণি পতন্তি ত্রাটকং প্রোচ্যতে বৃধৈঃ ॥ ৫০ ॥

এবমভ্যাসযোগেন শাস্ত্রবী জ্ঞায়তে ধ্রুবম্ ।

নেত্ররোগা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৫১ ॥

## কপালভাতি

বাতক্রমেণ ব্যাংক্রমেণ শীৎক্রমেণ বিশেষতঃ ।

ভালভাতিং ত্রিধা কুৰ্য্যাৎ কক্ষদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫২ ॥

## বাতক্রমকপালভাতি

ইড়য়া পুরয়েদ্বায়ুং রেচয়েৎ পিঙ্গলা পুনঃ ।

পিঙ্গলয়া পুরয়িত্বা পুনশ্চক্রেণ রেচয়েৎ ॥ ৫৩ ॥

পূরকং রেচকং কৃত্বা বেগেন ন তু চালয়েৎ ।

এবমভ্যাসযোগেন কক্ষদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৪ ॥

ত্রাটক।—যাবৎ নেত্রদ্বয় হইতে অশ্রুপাত না হয়, তাবৎ নিঃনিমেষ লোচনে কোন সূক্ষ্ম বস্তুর প্রতি দৃষ্টিনিক্ষেপ করিয়া থাকিবে ; ইহাকেই ত্রাটকযোগ কহে ॥ ৫০ ॥

ত্রাটকযোগ অভ্যাস দ্বারা শাস্ত্রবীমূঢ়াসিদ্ধি হয়, চক্ষুর পীড়া বিনষ্ট হয় এবং দিব্যদৃষ্টি লাভ হইয়া থাকে ॥ ৫১ ॥

কপালভাত তিন প্রকার :—বাতক্রম-কপালভাতি, ব্যাংক্রম-কপালভাতি ও শীৎক্রম-কপালভাতি । এই ত্রিবিধ সাধন দ্বারা ক্লেম্মাদোষ দূরীভূত হয় ॥ ৫২ ॥

বাতক্রম-কপালভাতি—ইড়া ( বামনাসিকা ) বায়ু দ্বারা পুরিত করিয়া পিঙ্গলা ( দক্ষিণনাসা ) দ্বারা রেচন করিতে হইবে এবং দক্ষিণনাসিকা দিয়া পূরণ করতঃ বামনাসা দিয়া নিষ্কাশ্য করিবে । বায়ুর পূরণ ও রেচনসময়ে কখনও বেগ প্রদান করিবে না । এই

ব্যুৎক্রমকপালভাতি

নাগাত্যাং জলমাকৃষ্য পুনরীক্কেণ রেচয়েৎ ।

পায়ং পায়ং ব্যুৎক্রমেণ স্লেষ্মদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৮ ॥

শীৎক্রমকপালভাতি

শীতকৃত্য পীড়া বজ্জেণ নাগানানৈর্কিরেচয়েৎ ।

এবমভ্যাগযোগেন কামদেবসমো ভবেৎ ॥ ৫৯ ॥

ন জায়তে বার্তিক্যঞ্চ জরা নৈব প্রজায়তে ।

ভবেৎ স্বচ্ছন্দেহৈচ্চ কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৬০ ॥

ইতি শ্রীযেয়গুসংহিতায়াং যেয়গুচণ্ডসংবাদে ষট্‌কর্ম্মসাধনং নাম

প্রথমোপদেশঃ ॥ ১ ॥

যোগসাধন দ্বারা কফ-দোষ নষ্ট হয় । ইহাই বাতক্রমকপা ভাতি বলিয়া কথিত ॥ ৫৬—৫৭ ॥

ব্যুৎক্রমকপালভাতি ।—দুই নাগিকা দ্বারা জল আকর্ষণ করতঃ পুনরায় মুখ দ্বারা বহির্গত করিয়া ফেলিবে এবং মুখ দিয়া জল লইয়া নাগাঘ্র দ্বারা নির্গত করিবে । ইহাই ব্যুৎক্রমকপালভাতি বলিয়া বিখ্যাত । ইহা কফদোষনাশক সন্দেহ নাই ॥ ৫৮ ॥

শীৎক্রমকপালভাতি ।—মুখ দ্বারা শীৎকার পূর্বক জল লইয়া নাগাঘ্র দ্বারা নির্গত করিয়া ফেলাকেই শীৎক্রমকপালভাতি বলে । এই যোগসাধন করিলে মননতুল্য কান্তিশালী হওয়া যায় । ইহার অভ্যাগ দ্বারা বুদ্ধি ও জরা দূরীভূত হয় এবং দেহ স্নিগ্ধ ও কফদোষ দূর হইয়া থাকে ॥ ৫৯—৬০ ॥

# দ্বিতীয়োপদেশঃ

## আগ্নি

যেরগু উবাচ ।

আগ্নানি সমন্তানি বাবন্তে। জীবজন্তবঃ ।

চতুরশীতিলক্ষাণি শিবেন কথিতং পুরা ॥ ১ ॥

তেবাং মধ্যে বিশিষ্টানি ষোড়শানাং শতং কৃতম্ ।

তেবাং মধ্যে মর্ত্যালোকে দ্বাত্রিংশদাগ্নয়ং স্ততম্ ॥ ২ ॥

আগ্নিভেদ

সিদ্ধং পদ্মং তথা তদ্রং মুক্তং বজ্রকং স্বস্তিকম্ ।

সিংহকং গোমুখং বীরং ধনুর্ভাগানমেব চ ॥ ৩ ॥

মৃতং ঞ্চপ্তং তথা মাংস্ত্রং মৎস্তেজ্রাগ্নয়মেব চ ।

গোরক্ষং পশ্চিমোস্তানং উৎকটং সংকটং তথা ॥ ৪ ॥

ময়ূরং কুকুটং কূর্মং তথা চোস্তানকূর্মকম্ ।

উত্তানমণ্ডুকং বৃক্ষং যণ্ডুকং গরুড়ং বুধম্ ॥ ৫ ॥

অনন্তর আগ্নি-নিয়ম কথিত হইতেছে।—যেরগু কহিলেন, ভূ।ণ্ড।ল জীবগণ যেমন অসংখ্য, আগ্নিও তাদৃশ অসংখ্য। পূর্বকালে শিব চতুরশীতিলক্ষ আগ্নি কীৰ্ত্তন করিয়াছেন। ঐ চতুরশীতিলক্ষের মধ্যে ষোড়শশত শ্রেষ্ঠ, তন্মধ্যে আবার মনুষ্যালোকে দ্বাত্রিংশৎ আগ্নিই কল্যাণকর বলিয়া প্রসিদ্ধ আছে ॥ ১-২ ॥

অনন্তর আগ্নিসমূহের ভেদ বর্ণিত হইতেছে।—সিদ্ধাগ্নি, পদ্মাগ্নি, তদ্রাগ্নি, মুক্তাগ্নি, বজ্রাগ্নি, স্বস্তিকাগ্নি, সিংহাগ্নি, গোমুখাগ্নি, বীরাগ্নি, ধনুর্ভাগাগ্নি, মৃতাগ্নি, ঞ্চপ্তাগ্নি, মাংস্ত্রাগ্নি, মৎস্তেজ্রাগ্নি, গোরক্ষাগ্নি,

শলভং মকরং উষ্ট্রং ভূতজং যোগাগনম্ ।

বাক্রিশদাগনানি স্মার্মত্যলোকে চ সিদ্ধিদম্ ॥ ৬ ॥

## আগনপ্রায়োগ

### সিদ্ধাগন

যোনিস্থানকমন্ডিমূলঘটিতং সংপীড়্য গুল্ফেভরং,

মেতে সংপ্রণিধায় চিবুকযথো কৃতা হৃদি প্যায়িনম্ ।

স্থাপুঃ সংযমিতেষ্মিন্নোহচলদৃশা পশ্চান্ ক্রবোরস্তরং,

এবং মোক্ষো বিধীয়তে ফলকরং সিদ্ধাগনং প্রোচ্যতে ॥ ৭ ॥

### পদ্মাসন

বামোরপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা,

দক্ষোরপরি পশ্চিমেণ বিধিনা কৃতা করাভ্যাং দৃঢ়ম্ ।

অঙ্গুষ্ঠে হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাগাগ্রমালোকয়েৎ,

এতদ্ব্যধিসমূহনাশনকরং পদ্মাসনং চোচ্যতে ॥ ৮ ॥

পশ্চিমোস্তানাসন, উৎকটাসন, মকটাসন, ময়ূরাসন, কুকুটাসন, কূর্মাসন, উত্তানকূর্মকাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, বৃক্ষাসন, মণ্ডুকাসন, গরুড়াসন, বুধাসন, শলভাসন, মকরাসন, উষ্ট্রাসন, ভূতজাসন ও যোগাগন,—জীবলোকে এই বক্রিশ প্রকার আগনই কল্যাণকর ॥৩-৬॥

অধুনা আগনসকলের প্রায়োগ বলা যাইতেছে । সিদ্ধাগন।—  
জিভেস্ত্রিয় সাধক গুল্ফ দিগা যোনিদেশ সংপীড়িত করিয়া অপর গুল্ফ উপস্থের উপরিভাগে রাখিবে এবং চিবুক হৃদয়োপরি সংস্থাপিত করিবে । ইহাকেই সিদ্ধাগন বলা যায় । এই আগন অভ্যাস করিলে মোক্ষলাভ হইয়া থাকে ॥ ৭ ॥

পদ্মাসন । বাম উরুর উপরে দক্ষিণচরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপরে বামচরণ স্থাপিত করিয়া, হস্তদ্বয় দ্বারা গৃষ্ঠদেশ হইতে চরণদ্বয়ের

## ভদ্রাসন

গুণ্ণকৌ চ বুধণশ্রাবো বৃৎক্রমেণ সমাহিতঃ ।

পাদাঙ্গুষ্ঠে করাভ্যাঞ্চ ধৃতা চ পৃষ্ঠদেশতঃ ।

জালঙ্করং সমাসাচ্চ নাসাগ্রমবলোকয়ৎ ।

ভদ্রাসনং ভবেদেভ্যং সৰ্বব্যাবিধিবিনাশনম্ ॥ ৯ ॥

## মুক্তাসন

পায়ুমূলে বামগুণ্ণকং দক্ষগুণ্ণকং তথোপরি ।

শিরোগ্রীবাসমং কারয় মুক্তাসনন্তু সিদ্ধিদম্ ॥ ১০ ॥

বৃদ্ধাঙ্গুলি দৃঢ়রূপে ধারণ করিবে ; ইহাকেই পদ্মাসন বলে । এই আসন অভ্যাস করিলে সমস্ত রোগ দূর হয় ॥ ৮ ॥

ভদ্রাসন ।—কোষের নিম্নভাগে গুণ্ণকদ্বয় বিপরীতভাবে স্থাপিত করিয়া, পৃষ্ঠ দ্বারা হস্তদ্বয় প্রসারণ পূর্বক পাদদ্বয়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ ধারণ করত জালঙ্করবন্ধ \* করিয়া নাসিকার অগ্রভাগ অবলোকন করিবে । ইহা ভদ্রাসন নামে প্রথিত । এই আসন অভ্যাস দ্বারা রোগসমূহ ধ্বংস প্রাপ্ত হয় ॥ ৯ ॥

মুক্তাসন ।—পায়ুমূলে বামগুণ্ণক বিচ্ছাদ করিয়া দক্ষিণগুণ্ণক তরুপরি স্থাপন করিবে এবং মস্তক ও গ্রীবা সমভাবে রাখিয়া সরলদেহে উপবিষ্ট হইবে । ইহাই মুক্তাসন নামে অভিহিত, এই আসন সাধকগণের সিদ্ধিপ্রদায়ক ॥ ১০ ॥

\* জালঙ্করবন্ধ যথা,—“বদ্ধা গলশিরাজালং হৃদয়ে চিবুকং শ্লিষ্যৎ । বন্ধো জালঙ্করঃ প্রোক্তো দেবানামপি দুর্লভঃ ।” অর্থাৎ গলদেশের শিরাসকল বন্ধন পূর্বক হৃদয়ে চিবুক স্থাপন করিলেই জালঙ্করবন্ধ হয় ।

বজ্রাসন

অজ্ঞাতাং বজ্রবৎ কৃতা গুদপার্শ্বে পদাবুভৌ ।  
বজ্রাসনং তবেদেতৎ যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ॥ ১১ ॥

স্বস্তিকাসন

আম্বুর্ধ্বোন্নত্রে কৃতা যোগী পাদভলে উত্তে ।  
স্বস্তিকারঃ সমাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে ॥ ১২ ॥

সিংহাসন

শূলকো চ বুধলস্তাষো ব্যুৎক্রমোৎকৃতাং গতঃ ।  
চিতিমূলো ভূমিসংস্থঃ কৃতা চ আয়োরূপরি ।  
বাস্তবক্ষে, অলঙ্কারঃ নাগাগ্রমবলোকয়েৎ ।  
সিংহাসনং তবেদেতৎ সর্ষব্যাবিধিনাশনম্ ॥ ১৩ ॥

গোমুখাসন

পাদৌ চ ভূমৌ সংস্থাপ্য পৃষ্ঠপার্শ্বে নিবেশয়েৎ ।  
স্থিরকারং সমাসাত্ত গোমুখং গোমুখকৃতি ॥ ১৪ ॥

বজ্রাসন ।—অজ্ঞাতাং বজ্রাকার পূর্বক শুহের দুই দিকে পাদবুগল বিভক্ত করিলেই বজ্রাসন হয় । ইহা যোগিকুলের সিদ্ধিপ্রদ ॥ ১১ ॥

স্বস্তিকাসন ।—আম্বুগল ও উরুগলের মধ্যে পদভলদ্বয় বিভক্ত করতঃ ত্রিকোণাকার আসনবন্ধন পূর্বক সরলভাবে উপবিষ্ট হইলেই স্বস্তিকাসন হয় ॥ ১২ ॥

সিংহাসন ।—অণ্ডকোষের নিম্নভাগে শূলকদ্বয়কে পরস্পর ব্যুৎক্রমভাবে ( উন্টাভাবে ) স্থাপিত করিয়া উর্দ্ধদিকে বহিষ্কৃত পূর্বক আম্বুগল ভূতলে বিভক্ত করিবে এবং ব্যাস্তানন হইয়া আলঙ্কারবন্ধ আশ্রয় করতঃ নাসিকার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিলেই সিংহাসন সাধিত হয় । এই আসন ষাট সমস্ত রোগ দূরীভূত হয় ॥ ১৩ ॥

গোমুখাসন ।—মুস্তিকার চরণদ্বয় সংস্থাপন পূর্বক পৃষ্ঠের দুই দিকে



## বীরাসন

একপাদমধৈকশ্মিন্ বিজ্ঞসেদুকসংস্থিতম্ ।

ইতরশ্মিস্তথা পশ্চাদ্বীরাসনমিতীরিতম্ ॥ ১৫ ॥

## ধনুরাসন

প্রসার্য পাদৌ ভূবি দণ্ডরূপৌ, করৌ চ পৃষ্ঠে ধৃতপাদযুগ্মম্ ।

কৃৎবা ধনুস্তল্যপরিবর্তিতাঙ্গং, নিগত্ব যোগী ধনুরাসনং তৎ ॥ ১৬ ॥

## মৃতাসন

উত্তানশববদভূমৌ শয়ানস্ত শবাসনম্ ।

শবাসনং শ্রমহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকম্ ॥ ১৭ ॥

নিবেশিত করিবে ও সরলভাবে গোমুখের ত্রায় উন্নতমুখ হইয়া উপবিষ্ট হইবে । ইহাই গোমুখাসন বলিয়া কথিত ॥ ১৪ ॥

বীরাসন।—এক চরণ এক উরুর উপর স্থাপন করতঃ অল্পপদ পশ্চাদ্ধিক রাখিলেই বীরাসন সংসাধিত হইয়া থাকে । এই বীরাসন অনেক প্রকার, যোগসাধন ও পূজাদিতে প্রশস্ত । সবিশেষ উরুর মুখে জ্ঞাতব্য ॥ ১৫ ॥

ধনুরাসন।—ভূমিতে দণ্ডসদৃশ সমানভাবে পাদদ্বয় প্রসারিত করতঃ পৃষ্ঠভাগ দিয়া দুই হস্ত দ্বারা ঐ চরণদ্বয় ধারণ করিবে এবং শরীর ধনুর তুল্য বক্র করিয়া রাখিবে । ইহাকেই যোগীরা ধনুরাসন বলিয়া নির্দেশ করেন ॥ ১৬ ॥

মৃতাসন।—শবতুল্য ভূতলে শয়ন করিলেই মৃতাসন বা শবাসন সাধিত হইয়া থাকে । এই আসন দ্বারা শ্রম দূর হয় এবং ইহা চিত্তবিনোদনের হেতু বলিয়া অভিহিত ॥ ১৭ ॥

শুণ্ডাসন

জাহ্ননোরন্তরে পাদৌ কৃষা পাদৌ চ গোপয়েৎ ।

পাদোপরি চ সংস্থাপ্য শুদং শুণ্ডাসনং বিহুঃ ॥ ১৮ ॥

মৎস্তাসন

মুক্তপদ্মাসনং কৃষা উত্তানশয়নকরেৎ ।

ককরীভ্যাং শিরো বেষ্ট্য মৎস্তাসনস্ত রোগহা ॥ ১৯ ॥

পশ্চিমোত্তানাসন

প্রসার্য পাদৌ ভূবি দণ্ডরূপৌ, সংক্ৰান্তভাজশ্চিতিযুগ্মযথো ।

বহুতন পাদৌ চ ধৃতৌ করাভ্যাং, বোগীন্দ্রপীঠং পশ্চিমোত্তানমাছঃ ॥ ২০ ॥

মাৎস্তেন্দ্রাসন

উদরং পশ্চিমাভ্যাং কৃষা তিষ্ঠতি যত্নতঃ ।

নম্রাঙ্গবামপাদং হি দক্ষজানুপরি জ্ঞসেৎ ।

স্তম্ভে বাম্যং কূর্পরঞ্চ বাম্যং করে চ বহু কন্ম ।

ক্রবোর্ধ্বো গতাং দৃষ্টিং পীঠং মাৎস্তেন্দ্রমুচ্যতে ॥ ২১ ॥

শুণ্ডাসন ।—জাহ্নুঘরের মধ্যভাগে পাদদ্বয়গল শুণ্ডভাবে রাখিয়া ঐ পাদদ্বয়ের উপর শুদ্রদেশ রাখিতেই শুণ্ডাসন সাধিত হয় ॥ ১৮ ॥

মৎস্তাসন ।—মুক্তপদ্মাসন করিয়া কহুই দ্বারা শিরোদেশ পরিবেষ্টন পূর্বক চৈৎ হইয়া শয়ান হইলেই মৎস্তাসন হয় । এই আসন নির্খল-ব্যখিনাশক ॥ ১৯ ॥

পশ্চিমোত্তানাসন ।—চরণদ্বয়গল ভূতলে দণ্ডদৃশ সরলভাবে প্রসারিত করত হস্তদ্বয়গল দ্বারা যত্নপূর্বক ঐ চরণদ্বয় ধারণ করিয়া জাহ্নুঘরের মধ্যভাগে শিরোদেশ বিবৃন্ত করিতে হইবে । ইহাকেই পশ্চিমোত্তানাসন বলে ॥ ২০ ॥

মাৎস্তেন্দ্রাসন ।—উদরদেশ পূর্বের দ্বারা সরলভাবে রাখিয়া বহু-

## গোরক্ষাসন

আনুর্ধ্বোত্তরে পাদৌ উত্তানব্যক্তসংস্থিতৌ ।  
 ঞ্জল্কৌ চাচ্ছান্ত হস্তাভ্যামুত্তানাত্যাং প্রবহন্তঃ ।  
 কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃৎস্না নাগাগ্রমবলোকয়েৎ ।  
 গোরক্ষাসনমিত্যাহ যোগিনাং সিদ্ধিকারণম্ ॥ ২২ ॥

## উৎকটাসন

অঙ্গুষ্ঠাভ্যামবষ্টভ্য ধরাং ঞ্জল্কে চ ধ্যে গন্তৌ ।  
 তত্রোপরি ঞ্জদং ত্র্যস্ত বিজ্ঞেয়মুৎকটাসনম্ ॥ ২৩ ॥

## সকটাসন

বামপাদং চিত্তে মূলং সংক্ৰান্ত ধরণীতলে ।  
 পাদদণ্ডেন ধ্যাম্যেন বেষ্টয়েৎ বামপাদকম্ ।  
 জাহ্নুমুগ্ধে করযুগ্মমেতৎ সকটাসনম্ ॥ ২৪ ॥

পূৰ্ব্বক অবস্থান করিয়া বামচরণ নত করতঃ দক্ষিণজাহ্নুর উপর রাখিবে ও তদুপরি দক্ষিণ কনুই স্থাপন পূৰ্ব্বক দক্ষিণ হস্তের উপর মুখ রাখিয়া ক্রযুগলের মধ্য দর্শন করিবে। ইহাই মৎস্তেজ্রাসন বলিয়া কথিত ॥ ২১ ॥

গোরক্ষাসন।—জাহ্নুমুগল ও উরুর মধ্যে চরণযুগল উত্তান করিয়া ঞ্জপ্তভাবে সংস্থাপন করত হস্তদ্বয় দিয়া ঞ্জল্কদ্বয় সমাবৃত করিবে। অতঃপর কণ্ঠসঙ্কোচন করিয়া নাগাগ্রভাগ অবলোকন করিতে হইবে। ইহাই গোরক্ষাসন বলিয়া অভিহিত। এই আসন যোগিগণের সিদ্ধির কারণ বলিয়া জানিবে ॥ ২২ ॥

উৎকটাসন।—চরণের অঙ্গুষ্ঠযুগল দ্বারা ভূমি স্পর্শ করতঃ ঞ্জল্কদ্বয় নিরালম্বভাবে শূন্তমার্গে উত্তোলন পূৰ্ব্বক অবস্থিতি করিবে ও ঐ ঞ্জল্কদ্বয়ের উপর ঞ্জহৃদেয় রাখিবে। ইহার নাম উৎকটাসন ॥ ২৩ ॥

সকটাসন।—বামচরণ ও বামজাহ্নু ভূতলে স্থাপন পূৰ্ব্বক দক্ষিণপদ

### ময়ূরাসন

ধরামবষ্ট্য করয়োস্তলাভ্যাং, তৎকূর্ণরে স্থাপিতনাভিপার্শ্বম্ ।  
উচ্চাগনো দণ্ডবদ্বিখিতঃ খে, মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্ ॥ ২৫ ॥

### কুকুটাসন

পদ্মাসনং সমাসান্তু আনুকোঁরন্তরে করৌ ।  
কূর্ণরাভ্যাং সমাগীনো মঞ্চঃ কুকুটাসনম্ ॥ ২৬ ॥

### কূর্ণাসন

গুল্ফো চ কৃষণস্ত্রাধো ব্যুৎক্রমণ সমাহিতৌ ।  
ঋজুকাম্মশিরোগ্রীবং কূর্ণাসনমিতীরিতম্ ॥ ২৭ ॥

দ্বারা বামচরণ পরিবেষ্টিত করিয়া জাম্বুদ্বীপের উপর রাখিবে, ইহাই  
কুকুটাসন বলিয়া অভিহিত ॥ ২৪ ॥

ময়ূরাসন।—করতলদ্বয় দ্বারা ভূমি অবলম্বন পূর্বক কনুইদ্বয়ের  
উপরে নাভির পার্শ্বদ্বয় স্থাপন করিয়া মুক্তপদ্মাসনের জায় চরণদ্বয়  
পশ্চাদিকে উর্দ্ধদেশে উত্তোলন করিবে এবং দৃষ্টিসদৃশ সরলভাবে  
আকাশপথে উপত্যক্ত হইবে। ইহাই ময়ূরাসন বলিয়া  
বিখ্যাত ॥ ২৫ ॥

কুকুটাসন।—মঞ্চে অবস্থিত হইয়া মুক্তপদ্মাসন পূর্বক দুই জাম্বু  
মধ্যভাগে করদ্বয় রাখিয়া কনুইদ্বয় দ্বারা আগীন হইলেই কুকুটাসন  
হয় ॥ ২৬ ॥

কূর্ণাসন।—অণ্ডকোষের অধঃপ্রদেশে গুল্ফদ্বয় দ্বিপত্রীত ভাবে  
স্থাপিত করিয়া, গ্রীব এবং দেহ সরল করিয়া উপবিষ্ট হইবে, এইরূপ  
করিলেই কূর্ণাসনবন্ধন হইয়া থাকে ॥ ২৭ ॥

## উত্তানকূর্মকাসন

কুকুটাসনবন্ধনং করাভ্যাং ধৃতকঙ্করম্ ।

পীঠং কূর্মবহুতানমেতদুত্তানকূর্মকম্ ॥ ২৮ ॥

## উত্তানমণ্ডুকাসন

মণ্ডুকাসনমধ্যস্থং কূর্পর্যভ্যাং ধৃতং শিরঃ ।

এতন্তেকবহুতানমেতদুত্তানমণ্ডুকম্ ॥ ২৯ ॥

## বৃক্ষাসন

বামোদ্ধমূলদেশে চ বাম্যপাদং নিধায় তু ।

তিষ্ঠেত্ত্ব বৃক্ষবদ্ভ্রমো বৃক্ষাসনমিদং বিদুঃ ॥ ৩০ ॥

## মণ্ডুকাসন

পাদতল্লো পৃষ্ঠদেশে অভ্যুষ্ঠে ঘে চ সংস্পৃশেৎ ।

জাহ্নুগ্ৰ্যং পুরস্কৃত্য সাধয়েন্মণ্ডুকাসনম্ ॥ ৩১ ॥

উত্তানকূর্মকাসন । কুকুটাসন বন্ধন পূর্বক হস্তদ্বয় দিয়া গ্রীবাদেশ ধারণ করত কূর্মবৎ উত্তানভাবে আসীন হইলেই উত্তানকূর্মকাসন হয় ॥ ২৮ ॥

উত্তানমণ্ডুকাসন । মণ্ডুকাসনে আসীন হইয়া কহুইঘর দিয়া শিরোভাগ ধারণ পূর্বক তেজবৎ উত্তানভাবে অবস্থান করিলেই উত্তানমণ্ডুকাসন হইয়া থাকে ॥ ২৯ ॥

বৃক্ষাসন ।—দক্ষিণপাদ বাম উরুর মূলদেশে স্থাপিত করিয়া বৃক্ষবৎ সরলভাবে ভ্রমিতে অবস্থান করিলেই বৃক্ষাসন হয় ॥ ৩০ ॥

মণ্ডুকাসন ।—পৃষ্ঠভাগে পদতলদ্বয় লইয়া ঐ চরণবৃগলের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ পরস্পর সংলগ্ন করিবে এবং জাহ্নুদ্বয় সম্মুখভাগে রাখিবে ; ইহাই মণ্ডুকাসন ॥ ৩১ ॥

### ଗରୁଡ଼ାଗନ

ଅଭ୍ୟାସକ୍ରମେ ଧରାଂ ମିତ୍ରା ହିରକାୟୋ ବିଜାହୁନା ।

ଆନୁପରି କରଂ ସୁଖଂ ଗରୁଡ଼ାଗନଃପ୍ରାପ୍ୟତେ ॥ ୩୧ ॥

### ବୁଢ଼ାଗନ

ସାମ୍ୟଶୃଙ୍ଗେ ପାୟୁରୁଣଂ ବାସଭାଗେ ପଦେତରମ୍ ।

ବିପରୀତଂ ସ୍ପନ୍ଦେନ୍ଦୁଭୂମିଂ ବୁଢ଼ାଗନମିଦଂ ଭବେତ୍ ॥ ୩୨ ॥

### ଶଳତାଗନ

ଅସାନ୍ତଃ ଶେତେ କରସୁଖଂ ବନ୍ଧେ, ଭୂମିବଦ୍ଧତା କରଯୋଗୁଳାଭ୍ୟାମ୍ ।

ପାଦୋ ଚ ଶୂନ୍ତେ ଚ ବିତନ୍ତି ଚୋର୍ଦ୍ଧଂ, ବଦନ୍ତି ମିତ୍ରଂ ଶଳତଂ ମୁନୀନ୍ଦ୍ରାଃ ॥ ୩୩ ॥

### ସକରାଗନ

ଅସାନ୍ତଃ ଶେତେ ହରୟଂ ନିଧାୟ, ଭୂମୋ ଚ ପାଦୋ ପ୍ରମାଦ୍ୟାମାଣୋ ।

ଶିରଃ ଧୃତ୍ୱା କରଦଂଶୁସୁଖେ, ଦେହାଗ୍ନିକାରକଂ ସକରାଗନଂ ତତ୍ ॥ ୩୪ ॥

ଗରୁଡ଼ାଗନ ।—ଉରୁସୁଗଳ ଓ ଜଞ୍ଜାଦୟ ଦ୍ୱାରା ଭୂମି ଆକ୍ରମଣ କରିବା ଜାହୁଦୟ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ହିରତାବେ ରାଧିରା ଜାହୁଦୟର ଉପର କରସୁଗଳ ହାମିତ କରିଲେ ଗରୁଡ଼ାଗନ ହୁଏ ବାକେ ॥ ୩୧ ॥

ବୁଢ଼ାଗନ ।—ଦକ୍ଷିଣ ଶୃଙ୍ଗର ଉପରି ଶୂନ୍ୟଦେଶ ହାମିତ କରିବା ତାହାର ବାମଦିକେ ବାମଚରଣ ବିପରୀତତାବେ ( ଉଣ୍ଟାହିୟା ) ଧାରଣ ପୂର୍ବକ ଭୂତଳ ସ୍ପର୍ଶ କରିଲେ ବୁଢ଼ାଗନ ଶାନ୍ତିତ ହୁଏ ବାକେ ॥ ୩୨ ॥

ଶଳତାଗନ ।—ଅସାନ୍ତଦେଶେ ଶୟନ ପୂର୍ବକ ଉରଃସ୍ତଳେ କରଦୟ ହାମିତ କରତ କରତଦୟ ଦିଆ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶପୂର୍ବକ ପାଦସୁଗଳ ଶୂନ୍ତେ ବିତନ୍ତିପ୍ରମାଣ ଉଚ୍ଚ-ଦେଶେ ରାଧିଲେ ଶଳତାଗନ ଶାନ୍ତିତ ହୁଏ ॥ ୩୩ ॥

ସକରାଗନ ।—ଅସାନ୍ତଦେଶେ ଶୟନ, ଭୂତଳେ ବନ୍ଧଃସ୍ତଳ ସଂହାମିତ, ପଦ-

### উষ্ট্রাসন

অধাস্তঃ শেতে পদবুগ্মব্যস্তং, পৃষ্ঠে নিধার্যাপি ধৃতং করাত্যাম্ ।  
আকুঞ্চয়েৎ সম্যগ্ভদরাস্তগাঢ়ং, উষ্ট্রক পীঠং যোগিনো বদন্তি ॥ ৩৬

### ভূজঙ্গাসন

অঙ্গুষ্ঠনাভিপৰ্য্যন্তমধোভূমৌ বিনিৰ্ন্যসেৎ ।  
করতলাভ্যাং ধরাং ধৃতা উৰ্দ্ধশীৰ্ষঃ কনীৰ হি ।  
দেহাগ্নিবৰ্দ্ধতে নিত্যং সৰ্বরোগবিনাশনম্ ।  
জাগতি ভূজগী দেবী সাধনাং ভূজঙ্গাসনম্ ॥ ৩৭ ॥

### যোগাসন

উত্তানৌ চরণৌ কৃতা সংস্থাপ্য আধোকপরি ।  
আসনোপরি সংস্থাপ্য উত্তানং করবুগ্মকম্ ।

সুগল বিস্তারিত-করণ, হস্তদ্বয় দিয়া মস্তক ধারণ করিলেই তেজোবর্দ্ধক মকরাসন হয় ॥ ৩৫ ॥

উষ্ট্রাসন ।—অধোমুখে শয়ন করিয়া পদবুগ্ম উল্টাইয়া পৃষ্ঠের দিকে আনয়ন করিবে । তদনন্তর করবুগ্ম দ্বারা ঐ পদদ্বয় ধারণ করিবে এবং মুখ ও উদর দৃঢ়রূপে সংকুচিত করিয়া ইহাকেই উষ্ট্রাসন বলে ॥ ৩৬ ॥

ভূজঙ্গাসন ।—নাভি হইতে চরণের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ পর্য্যন্ত শরীরের অধোভাগ ভূমিতে সংস্থাপন পূর্বক করতল দ্বারা ভূতল আশ্রয় করতঃ সর্পবৎ শিরোদেশ উৰ্দ্ধভাগে সমুত্তোলন করিলেই ভূজঙ্গাসন হয় । ইহাতে শরীরস্থ অগ্নি দিন দিন বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় ও রোগনিকর বিনষ্ট হইয়া থাকে । এই আসন অভ্যাস করিলে কুণ্ডলিনীশক্তি আগরিত হন ॥ ৩৭ ॥

পুরকৈবাহুমাক্ৰব্য নাগাগ্রমবলোকয়েৎ ।

যোগাগনং ভবেদেতৎ যোগিনাং যোগসাধনে ॥ ৩৮ ॥

ইতি ত্রিঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে আসনবর্ণনং নাম

দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ॥

যোগাগন।—চরণযুগল উজ্জান ( চিৎ ) করিয়া জাম্বুযুগলের উপরিভাগে সংস্থাপিত করতঃ করযুগল উজ্জানভাবে আসনোপরি রাখিবে। পরে পুরক দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া কুণ্ডল করতঃ নাগাগ্র দর্শন করিতে হইবে, ইহাই যোগাগন বলিয়া অভিহিত। যোগসাধন-বিষয়ে যোগিগণের পক্ষে এই আসন অভ্যাস করা সর্বতোভাবে কর্তব্য ॥ ৩৮ ॥ \*

\* যে সমস্ত আসনের বিষয় বর্ণিত হইল, এতদ্ব্যতীত অসংখ্য আসন-বন্ধ বৈজ্ঞান্য আছে। যোগবিশেষে, ক্রিয়াবিশেষে, অধিকারিবিশেষে সেই সকল আসনের প্রয়োজন হয়। তৎসমস্ত সাধন করা বহুল আয়াসসাধ্য। গুরুর নিকট সেই সকল আসনের গুণতত্ত্ব বিদিত হইয়া অভ্যাস করা কর্তব্য।

—



# তৃতীয়োপদেশঃ

## মুদ্রাকথন

ষেরঙ উবাচ ।

মহামুদ্রা নভোমুদ্রা উড্ডীয়ানং জলঙ্করম্ ।

মূলবন্ধং মহাবন্ধং মহাবেষশ্চ খেচরী ॥ ১ ॥

বিপরীতকরী ষোনিবজ্জোলী শক্তিচালনী ।

তাড়াগী মাণ্ডবী মুদ্রা শাস্তবী পঞ্চধারণা ॥ ২ ॥

অশ্বিনী পাশিনী কাকী মাতঙ্গী চ ভূজধিনী ।

পঞ্চবিংশতিমুদ্রানি সিদ্ধিলানীহ যোগিনাম্ ॥ ৩ ॥

---

ষেরঙ বলিগেন, মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা, উড্ডীয়ান, জলঙ্কর, মূলবন্ধ, মহাবন্ধ, মহাবেষ, খেচরী, বিপরীতকরী, ষোনি, বজ্জোলী, শক্তিচালনী, তাড়াগী, মাণ্ডবী, শাস্তবী, পঞ্চধারণা (অধোধারণা, পার্শ্ববী-  
ধারণা, আস্তসীধারণা, বায়বীধারণা, নভোধারণা বা আকাশধারণা,) অশ্বিনী, পাশিনী, কাকী, মাতঙ্গী ও ভূজধিনী, এই পঞ্চবিংশতিমুদ্রা যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদ ॥ ১-৩ ॥ \*

---

\* শবীরমধ্যস্থিত কুলকুণ্ডলিনী শক্তি নিদ্রিত হইয়া আছেন। মহাসপ্ন অনন্ত যেমন বহু-নিদ্রাসমাকীর্ণা পৃথিবীর একমাত্র আধাব, তদ্রূপ ঐ কুণ্ডলিনী শক্তিই হঠাত্ত্বের আধার। ঐ কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রতি হইলেই শরীরের ঘটচক্রস্থিত অখিল পদ ও গ্রন্থি ভেদ হইয়া থাকে; সুতরাং প্রাণবায়ু সুস্পৃহাচ্ছিন্ন দিয়া অনায়াসে সানন্দে যাতায়াত করিতে সমর্থ হয়। বিনা অবলম্বনে মন স্থিরীকৃত হইলেই দেবতা বা সুপ্তিলাভ হয়, এইজন্য ঐ কুণ্ডলিনী শক্তিকে প্রোবোধিত করা সর্বথা কর্তব্য। ঐ শক্তিকে জাগ্রতি করিতে

মুদ্রার কলকথন

মুদ্রাণাং পটলং দেবি কথিতং তব সন্নিধৌ ।  
 যেন বিজ্ঞানমাত্রেণ সৰ্বসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৪ ॥  
 গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ং যশ্চ কশ্চিৎ ।  
 প্রীতিদং যোগিনাক্ষৈব তুল্যং মরুতামপি ॥ ৫ ॥

মহামুদ্রা

পায়মূলং বামশূলফে সংপীড়্য দৃঢ়যত্নতঃ ।  
 বাম্যপাদং প্রসার্য্যধ কঠৈর্ধৃতপদাঙ্গুলঃ ॥ ৬ ॥  
 কঠসঙ্কোচনং কৃত্বা ক্রবোর্ষ্যধ্যং নিরীক্ষয়েৎ ।  
 মহামুদ্রাভিধা মুদ্রা কথ্যতে চৈব স্মৃতিভিঃ ॥ ৭ ॥

মহাদেব পার্শ্বভীসমীপে বলিষ্মাছিলেন যে, হে দেবি ! তোমার সমীপে মুদ্রাসমূহের নাম কহিলাম । ইহা বিজ্ঞাত হইবামাত্র সৰ্বসিদ্ধিলাভ হয় । ইহা অতীব গোপ্য, বাহ্যকে ইচ্ছা প্রদান করিও না । এই মুদ্রাসমূহ যোগিগণের পরম প্রীতিপ্রদ এবং দেবতাগণেরও তুল্য ॥ ৪-৫ ॥

মহামুদ্রা।—অতি যত্নপূৰ্ব্বক বামশূলফ দ্বারা গৃহদেশ পীড়ন

হইলেই মুদ্রা অত্যন্ত কঠোর বিধেয় । এই বিষয়ে গ্রন্থসমূহে কথিত আছে, যথা—সর্শলবনধাত্রীণাং যথাধাবোহিহিনারকঃ । সৰ্ব্বাণ্য ইষ্টতন্ত্রাণাং তথাধারা হি কুণ্ডলী । সূপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগতি কুণ্ডলী । তদা পদ্মানি সৰ্বাণি ভিত্তস্তে গ্রন্থয়োহপি চ । প্রাণশ্চ শূন্যপদবী তথা রাজপথাগতে । যদা চিত্তং বিনাশং তদা কালশ্চ বন্ধনম্ । তস্মাৎ সৰ্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্ । ব্রহ্মরক্ষা মুখে সূপ্তাঃ মুদ্রাভ্যাং সমাচরেৎ ।” সংহিতাস্তরেও লিখিত আছে যে,—“সূপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগতি কুণ্ডলী । তথা সৰ্বাণি পদ্মানি ভিত্তস্তে গ্রন্থয়োহপি চ । তস্মাৎ সৰ্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্ । ব্রহ্মরক্ষা মুখে সূপ্তাঃ মুদ্রাভ্যাং সমাচরেৎ ।”

## মহামুদ্রাকথন

ক্ষয়কাসঃ শুদাবর্তঃ প্রীহাজীর্ণঃ জরন্তথা ।

নাশয়েৎ সৰ্বরোগাংশ্চ মহামুদ্রাভিসেবনাত্ ॥ ৮ ॥

## নভোমুদ্রাকথন

যত্র যত্র স্থিতো যোগী সৰ্বকার্যেষু সৰ্বদা ।

উর্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা ধারয়েৎ পবনং সদা ।

নভোমুদ্রা ভবেদেযা যোগিনাং রোগনাশিনী ॥ ৯ ॥

## উড্ডীয়ানবন্ধ

উদরে পশ্চিমং স্তানং নাভেৰ্দ্ধকৃত্ত্ব কারয়েৎ ।

উড্ডীয়ানং কুরুতে বস্তুদবিশ্রান্তং মহাখগঃ ।

উড্ডীয়ানং অসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥ ১০ ॥

করতঃ দক্ষিণপাদ প্রসারণ পূৰ্বক হস্ত দিয়া পদাঙ্গুলি ধারণ করিবে ও কণ্ঠ সঙ্কোচন পূৰ্বক জয়ুগলের মধ্যদেশ অবলোকন করিবে । ইহাকেই বৃধগণ মহামুদ্রা বলিয়া নির্দেশ করেন ॥ ৬—৭ ॥

এই মহামুদ্রা সাধন করিলে ক্ষয়কাস, শুদাবর্ত, প্রীহা, অজীর্ণ, জর প্রভৃতি সমস্ত রোগ ধ্বংস প্রাপ্ত হইয়া থাকে ॥ ৮ ॥ \*

নভোমুদ্রা ।—সাধক সৰ্বদা সৰ্বকার্যে স্থির ও উর্দ্ধজিহ্বা হইয়া কুস্তক দ্বারা বায়ু নিরোধ করিবে, ইহারই নাম নভোমুদ্রা । এই মুদ্রা-প্রভাবে যোগিগণের নিম্নলিখিত রোগ নষ্ট হয় ( ইহার অপর নাম আকাশীমুদ্রা ) ॥ ৯ ॥

উড্ডীয়ানবন্ধ ।—নাভির উর্দ্ধ এবং পশ্চিমদ্বারকে উদরে তুল্যরূপে

\* গ্রন্থামলে ফলাস্তর বাহা বর্ণিত আছে, তাহা নিয়ে বিবৃত হইল :—

মহামুদ্রা আচরণশীল যোগীকে ক্লেশাদি দোষ সকল, এমন কি, মৃত্যু পর্যন্ত আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না । এই যোগীর পক্ষে পথ্য, অপথ্য নাই ; অধিক কি, তাঁহার তীব্র হলাহল জীর্ণ হইয়া থাকে ।

উড্ডীয়ানবন্ধের ফলকথন

সমগ্রাৎ বন্ধনাৎ তেৎ উড্ডীয়ানং বিশিষ্যতে ।

উড্ডীয়ানে সমত্যস্তে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ ॥ ১১ ॥

জালঙ্করবন্ধকথন

কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা চিবুকং হৃদয়ে ত্রুসেৎ ।

জালঙ্করে কৃতে বন্ধে ষোড়শাধারবন্ধনম্ ।

জালঙ্করং মহামুদ্রা মৃত্যোচ্চ ক্ষয়কারিণী ॥ ১২ ॥

জালঙ্করবন্ধের ফলকথন

সিদ্ধং জালঙ্করং বন্ধং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ।

বন্ধাসমত্যসেৎ যো হি স সিদ্ধো নাত্রে সংশয়ঃ ॥ ১৩ ॥

সমাকুচিত করিবে অর্থাৎ উদরের নিম্নস্থিত গুহাদিচক্রাদিগত নাড়ী-  
সমূহকে নাভির উর্দ্ধে উত্তোলিত করিবে, ইহাই উড্ডীয়ানবন্ধ বলিয়া  
অভিহিত হয় । এই উড্ডীয়ানবন্ধ মৃত্যুর পক্ষে গজ ও সিংহের  
ভার ॥ ১০ ॥

যে সমস্ত মুদ্রাবন্ধ কথিত হইয়াছে, তন্মধ্যে এই উড্ডীয়ানবন্ধই  
সর্বোৎকৃষ্ট । ইহা বিদিত হইলে মোক্ষলাভ করিতে সমর্থ হয় ॥ ১১ ॥

জালঙ্করবন্ধ। কণ্ঠসঙ্কোচ করিয়া হৃদয়ে চিবুক সংস্থাপন  
করিলেই তাহাকে জালঙ্করবন্ধ বলে । ইহা দ্বারা ষোড়শপ্রকার  
আধারবন্ধ সংসাধিত হইয়া থাকে এবং ইহা মৃত্যুকে বিনাশ  
করে ॥ ১২ ॥ \*

এই বিখ্যাত জালঙ্করবন্ধ সাধকগণের সিদ্ধিপ্রদায়ক । যে

\* গ্রন্থামলমতে জালঙ্করবন্ধ নিয়ন্ত্রণ :—

কণ্ঠদেশ আকুঞ্জন করতঃ স্বীয় চিবুক স্তদুৎকপে হৃদয়ে স্থাপিত করিলেই  
জালঙ্করবন্ধ হইবে ।

## মূলবন্ধকথন

পাৰ্শ্বিণা বামপাদস্ত বোনিমাকুল্যয়েন্ততঃ ।

নাতিগ্রাহিং মেকদণ্ডে সংপীড্য যত্নতঃ স্রবীঃ ॥ ১৪ ॥

মোটং দক্ষিণশূল্যে তু দৃঢ়বন্ধং সমাচরেৎ ।

জরাবিনাশিনী মুদ্রা মূলবন্ধো নিগন্ততে ॥ ১৫ ॥

## মূলবন্ধের ফলকথন

সংসার-সাগরং তৰ্জু মভিজযতি যঃ পুমান্ ।

বিরজে স্রুগুপ্তো ভূষা মুদ্রামেনাং সমত্যসেৎ ॥ ১৬ ॥

অভ্যাগাৎ বন্ধনস্তাত্ত মরুৎসিদ্ধির্ভবেদ্রবম্ ।

সাধয়েৎ যত্নতো ভর্হি মৌনো তু বিজিতানসঃ ॥ ১৭ ॥

## মহাবন্ধকথন

বামপাদস্ত শূল্যে তু পায়ুমূলং নিরোধয়েৎ ।

দক্ষপাদেন তদশূল্যং সংপীড্য যত্নতঃ স্রবীঃ ॥ ১৮ ॥

বুদ্ধিমান্ সাধক হয় মাস যাবৎ ইহার অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার সিদ্ধিলাভ হয়, ইহাতে সন্দেহ নাই ॥ ১৩ ॥

মূলবন্ধ ।—বামপাদের শূল্য দ্বারা গুহ্যদেশ আকুলন করিয়া পূর্বক মেকদণ্ডে নাতিগ্রাহি সংযুক্ত এবং পীড়ন করিয়া দক্ষিণ-শূল্য দ্বারা দৃঢ়রূপে উক্ত বন্ধ করিয়া রাখিবে। ইহাকেই মূলবন্ধ বলা হয়। এই মুদ্রা জরাবিনাশিনী ॥ ১৪—১৫ ॥

যিনি ভবসাগর পার হইতে অভিলাষ করেন, তিনি বিজনে গোপনে এই মুদ্রা অভ্যাগ করিবেন। এই মূলবন্ধ শিক্ষা করিলে শীঘ্রই মরুৎসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই; সুতরাং সাধক অনলস হইয়া মৌনাবলম্বন পূর্বক যত্নসহকারে এই মুদ্রা সাধন করিবেন ॥ ১৬-১৭ ॥

মহাবন্ধ ।—বামচরণের দ্বারা পায়ুমূল নিরোধ করিয়া দক্ষিণ-চরণ দ্বারা যত্নপূর্বক বামশূল্য আপীড়ন করিয়া ধীরে ধীরে গুহ্যদেশ

শনৈঃ শনৈঃচালয়েৎ পার্শ্বিৎ যোনিমাকুঞ্চয়েচ্ছনৈঃ ।

জালঙ্করে ধারয়েৎ প্রাণায়াম্হাবন্ধো নিগম্যতে ॥ ১৯ ॥

মহাবন্ধের ফলকথন

মহাবন্ধঃ পরো বন্ধো জরামরণনাশনঃ ।

প্রসাদাদম্ভ বন্ধস্ত সাধয়েৎ সর্ববাহিতম্ ॥ ২০ ॥

মহাবেধকথন

রূপধোবনজাবণ্যং নারীণাং পুরুষং বিনা ।

মূলবন্ধমহাবন্ধো মহাবেধং বিনা তথা ॥ ২১ ॥

মহাবন্ধং সমাগাত উড্ডানকুস্তকং চরেৎ ।

মহাবেধঃ সমাখ্যাতো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ ॥ ২২ ॥

মহাবেধের ফলকথন

মহাবন্ধমূলবন্ধো মহাবেধসমম্বিতো ।

প্রত্যাহং কুরুতে যন্ত স যোগী যোগবিস্তমঃ ॥ ২৩ ॥

গরিচালিত করিবে ও শনৈঃ শনৈঃ গুহদেশে আকুঞ্চন করিবে এবং জালঙ্করবন্ধ দ্বারা প্রাণবায়ু ধারণ করিবে। ইহাই মহাবন্ধ বলিয়া অভিহিত ॥ ১৮-১৯ ॥

এই মহাবন্ধ নামক মূদ্রা যাবতীর মূদ্রামধ্যে শ্রেষ্ঠ বলিয়া অভিহিত। ইহা জরা ও মৃত্যুকে বিচিষ্ট করে। ইহার প্রভাবে নিখিল অতীষ্টসিদ্ধি হয় ॥ ২০ ॥

মহাবেধ।—পুরুষ ব্যতিরেকে যেমন নারীর রূপ, যৌবন ও জাবণ্য বিফল হয়, সেইরূপ মহাবেধ বিনা মূলবন্ধ ও মহাবন্ধ নিফল হইয়া থাকে। অগ্রে মহাবন্ধমূদ্রার অমুষ্ঠান করিয়া উড্ডায়ানবন্ধ করত কুস্তকপ্রভাব বায়ুরোধ করিলেই মহাবেধ সিদ্ধ হইয়া থাকে। মহাবেধ দ্বারা যোগিকুল সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন ॥ ২১—২২ ॥

যিনি প্রত্যাহ মহাবেধযুক্ত মহাবন্ধ এবং মূলবন্ধের অমুষ্ঠান করেন,

ন চ মৃত্যুভয়ং তস্মৈ ন জরা তস্মৈ বিদ্বতে ।

গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন বেদোহয়ং যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥ ২৪ ॥

### খেচরীমুদ্রাকথন

জিহ্বাধো নাড়ীং সংছিমাং রসনাং চালয়েৎ সদা ।

দোহয়েন্নবনীতেন লৌহযস্ত্রেণ কর্ষয়েৎ ॥ ২৫ ॥

এবং নিভ্যং সমভ্যাসান্নদ্বিকা দীর্ঘতাং ত্রয়েৎ ।

যাবদ্গচ্ছেদক্রবোর্মধ্যে তদা গচ্ছতি খেচরী ॥ ২৬ ॥

রসনাং তালুমধ্যে তু শনৈঃ শনৈঃ প্রবেশয়েৎ ;

কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা ।

ক্রবোর্মধ্যে গত্যা দৃষ্টিমুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ২৭ ॥

তিনিই সাধকশ্রেষ্ঠ ; মৃত্যু বা জরা কখনও তাঁহাকে আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না। ইহা পরম গোপ্য, সাধকশ্রেষ্ঠগণ যত্নপূর্বক ইহা গোপন রাখিবেন ॥ ২৬-২৮ ॥

খেচরীমুদ্রা।—রসনার নিম্নভাগে জিহ্বামূল ও জিহ্বা এই দুইটি সম্বন্ধ করিয়া যে নাড়ী আছে, তাহা ছেদন করিয়া সর্বদা ~~সংছিমাং~~ নীচে রসনার অগ্রভাগকে পরিচালিত রসনাং ~~সংছিমাং~~ নবনীত দ্বারা দোহনপূর্বক ~~সংছিমাং~~ নীচে নবনীত দ্বারা জিহ্বা কর্ষণ করিতে হইবে। প্রত্যহ এইরূপ করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা লাভ করে। ক্রমে ক্রমে অভ্যাস দ্বারা জিহ্বা এইরূপ লম্বিত করিবে যে, উহা অক্লেশে ক্রবয়ের মধ্যভাগ স্পর্শ করিতে সমর্থ হয়। জিহ্বাকে ক্রমে ক্রমে তালুদেশে লইয়া যাউতে হইবে। তালুদেশের মধ্যস্থ গহ্বর কপালকুহর। রসনাকে ঐ কপালকুহরের মধ্যে উর্দ্ধদিকে শনৈঃ শনৈঃ প্রবেশিত করিয়া ক্রবয়ের মধ্যস্থান নিরীক্ষণ করিবে। ইহাকেই খেচরীমুদ্রা বলে ॥ ২৫—২৭ ॥

খেচরীমুদ্রার ফলকথন

ন চ মুচ্ছা ক্খা তৃষ্ণা নৈবালশ্যং প্রজায়তে ।  
 ন চ রোগো জরা মৃদ্যুর্দেহদেহঃ প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥  
 নাগ্নিনা দহতে গাত্রং ন শোষণতি মারুতঃ ।  
 ন দেহং ক্লেবরস্ত্যাপো দংশয়েন্ন ভুজ্জন্মঃ ॥ ২৯ ॥  
 লাবণ্যঞ্চ ভবেদগাত্রৈ সমাধির্জায়তে ঐবম্ ।  
 কপালবক্তৃ সংযোগে রসনা রসমাপ্নুয়াৎ ॥ ৩০ ॥  
 নানারসসমুদ্ভুতমানন্দঞ্চ দিনে দিনে ।  
 আদৌ লবণক্ষারঞ্চ ততস্তিক্তকষায়কম্ ॥ ৩১ ॥  
 নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং দধিতক্রমধুনি চ ।  
 দ্রাক্ষারসঞ্চ পীযুষং জাহতে রসানান্দকম্ ॥ ৩২ ॥

যে সাধক এই খেচরীমুদ্রা অভ্যাস করেন, মুচ্ছা, ক্খা পিপাসা তাঁকে ক্লেপ প্রদান করিতে সমর্থ হয় না, আলস্যও তাঁহার দেহে স্থান পায় না, তাঁহার জরা বা মরণভয় দূরীভূত হয়, তিনি সুরবেহতুল্য শরীর লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২৮ ॥

যে খেচরীমুদ্রা-সাধন করে, অগ্নি তাহাকে দগ্ধ করিতে, বায়ু তাহাকে ভাঙ করিতে, জল তাহার শরীরকে আর্দ্র করিতে ও গর্প তাহাকে দংশন করিতে সমর্থ হয় না ॥ ২৯ ॥

খেচরীমুদ্রাকারী সাধকের দেহে অপূর্ব লাবণ্য সমুদ্ভূত হয় এবং তিনি সমাবিযোগলাভ করিতে পারেন। কপাল ও বদন এই দুইটির সংযোগে তাঁহার রসনায় নানারূপ অমৃতময় রসের সঞ্চয় হইয়া থাকে ॥ ৩০ ॥

যে সাধক এই মুদ্রার অমুষ্ঠান করেন, তাঁহার রসনায় প্রতিদিন অমৃত রসসঞ্চয় হয় এবং তাঁহার চিত্তে নানারসসমুদ্ভূত আনন্দ অন্বিত থাকে। সেই সাধকের জিহ্বাতে প্রথমে লবণরস, পরে ক্ষাররস,



## বিপরীতকরনীমুদ্রা

নাভিমূলে বসেৎ সূর্য্যস্তানুমূলে চ চন্দ্রমাঃ ।

অমৃতং গ্রসতে সূর্য্যাস্ততো মৃত্যুবশো নরঃ ॥ ৩৩ ॥

উর্দ্ধে চ নীম্নতে সূর্য্যাস্তচ্চ অথ অনয়েৎ ।

বিপরীতকরী মুদ্রা সর্কতজ্জেষু গোপিতা ॥ ৩৪ ॥

ভূমৌ শিরশ্চ সংস্থাপ্য করযুগ্মং সমাহিতঃ ।

উর্দ্ধপাদঃ স্থিরো ভূত্বা বিপরীতকরী মতা ॥ ৩৫ ॥

## বিপরীতকরনীমুদ্রার ফল

মুদ্রেয়ং সাধয়েন্নিত্যং জরাং মৃত্যঞ্চ নাশয়েৎ ।

স সিদ্ধঃ সর্বলোকেষু প্রলয়েহপি ন সীদতি ॥ ৩৬ ॥

ভদ্রনস্তর তিস্তরস, পরে কষায়ঃস, নবনীত, ক্ষীর, দধি, তক্র ( ঘোল ), মধু, দ্রাক্ষা, অমৃত প্রভৃতি নানারসের আবির্ভাব হইয়া থাকে ॥ ৩১-৩২

বিপরীতকরনী মুদ্রা—নাভিমূলে সূর্য্যনাড়ী এবং তালুমূলে চন্দ্রনাড়ী অধিষ্ঠিত আছে। সহস্রদলপদ্ম হইতে যে অমৃতধারা বিগলিত হয়, সূর্য্যনাড়ী ঐ অমৃত পান করিয়া থাকে, এই জ্ঞাত প্রাণিগণ করাল কালগ্রাসে পতিত হয়। যদি চন্দ্রনাড়ী ঐ অমৃত পান করে, তাহা হইলে কিছুতেই জীবের মৃত্যুসম্ভব হয় না। এই নিমিত্ত যোগশাস্ত্র সূর্য্যনাড়ীকে উর্দ্ধভাগে এবং চন্দ্রনাড়ীকে অধোদেশে স্থাপন করা সাধকের কর্তব্য। এই বিপরীতকরনী মুদ্রার দ্বারা নাড়ী উত্তরুপে স্থাপিত করা যায়। মস্তক ভূতলে স্থাপিত করিয়া হস্তদ্বয় পাতিয়া রাখিবে আর পদযুগল উর্দ্ধদিকে উত্তোলিত করিয়া কুন্তক দ্বারা বায়ুরোধ পূর্ব্বক সমাসীন হইবে। ইহাকে বিপরীতকরনীমুদ্রা বলে ॥ ৩৩—৩৫ ॥

যে পুরুষ প্রতিদিন এই মুদ্রাসাধন করেন, তাঁহার জরা ও মরণ দূরীভূত হয় এবং তিনিই সর্বত্র সিদ্ধ বলিয়া বিখ্যাত হন; সেই যোগী প্রলয়কালেও ভয়ে অবসন্ন হন না ॥ ৩৬ ॥

ষোনিমুদ্রা

সিদ্ধাসনং সমাসান্ধ কৰ্ণচক্ষুৰ্নসৌমুখম্ ।  
 অঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীমধ্যানামাভিভিষ্ট সাধয়েৎ ॥ ৩৭ ॥  
 কাকীভিঃ প্রাণং সংকুব্য অপানে যোজয়েত্ততঃ ।  
 বটচক্রাণি ক্রমাক্রমাদ্বা হং হংসমুদ্রানা মুখ্যঃ ॥ ৩৮ ॥  
 চৈতন্ত্যমানয়েদেবীং নিদ্রিতা যা ভুজজিনী ।  
 জীবেন সহিতাং শক্তিং সমুখাপ্য ক্রমাসুজে ॥ ৩৯ ॥  
 শক্তিময়ঃ স্বয়ং ভূত্বা পরঃ শিবেন সঙ্গমম্ ।  
 নানাস্মখং বিহারঞ্চ চিস্তয়েৎ পরমং মুখম্ ॥ ৪০ ॥  
 শিবশক্তিসমাবোগাদেকান্তং ভূবি ভাবয়েৎ ।  
 আনন্দঞ্চ স্বয়ং ভূত্বা অহং ব্রহ্মেতি সন্তবেৎ ॥ ৪১ ॥  
 ষোনিমুদ্রা পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা ।  
 সকলসু লাস্তসংগিহিঃ সমাধিস্থঃ স এব হি ॥ ৪২ ॥

ষোনিমুদ্রা—প্রথমতঃ সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া কর্ণযুগল অঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা, নয়নযুগল তর্জ্জনীদ্বয় দ্বারা নিরোধ করিবে। প্রাণবায়ুকে কাকী-মুদ্রা দ্বারা সমাবর্ষণ করতঃ অপানবায়ু সহ সন্নিহিত করিতে হইবে, শরীরস্থ বটচক্র চিত্ত, “হং” ও “হংস” এই মন্ত্র দ্বারা দেবী কুলকুণ্ডলিনীকে আগরিতা করিবে এবং আধাত্মার সহিত মিলিত কুণ্ডলিনীকে সহস্রার পদে সমানয়নপূর্বক সাধক ঈদৃশ চিন্তা করিবেন যে, “আমি শক্তিময় ও শিবসহ সঙ্গমাসক্ত হইয়া পরম আনন্দ উপভোগ ও বিহার করিতেছি এবং শিবশক্তির সংসর্গে আমিই আনন্দময় ব্রহ্ম।” ইহাই ষোনিমুদ্রা। এই মুদ্রা অতীব গোপনীয়, ইহা দেবগণেরও দুর্লভ। এই মুদ্রা একবার সাধন করিলেই বোগী সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন। ইহা দ্বারা অনায়াসে সমাধিস্থ হওয়া যায় ॥ ৩৭—৪২ ॥

### যোনিমুদ্রার ফল

ব্রহ্মহা ক্রমহা চৈব সুরাপী গুরুতরগঃ ।

এতৈ পাটৈর্ন লিপ্যেত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ৪০ ॥

যানি পাপানি যোরাশি উপপাপানি যানি চ ।

তানি সর্বাণি নশস্তি যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ।

তস্মাদভ্যাগনং কুর্যাদ্ যদি মুক্তিং সমিচ্ছতি ॥ ৪১ ॥

### বজ্রোলীমুদ্রা

ধরামবষ্টভ্য করমোস্তলাভ্যাং, উর্দ্ধে ক্রিপেৎ পাদযুগং শিরঃ খে ।

শক্তিপ্রঃবাধায় চিরজীবনাং, বজ্রোলী মুদ্রা মুনয়ো বদন্তি ॥ ৪২ ॥

### বজ্রোলীমুদ্রার ফল

অয়ং যোগো যোগশ্রেষ্ঠো যোগিনাং মুক্তিকারণম্ ।

অয়ং হিতপ্রদো যোগো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ ॥ ৪৩ ॥

এতদযোগপ্রসাদেন বিন্দুসিদ্ধির্ভবেদ্রবম্ ।

সিদ্ধে বিন্দৌ মহাযত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥ ৪৪ ॥

যোনিমুদ্রা-সাধন দ্বারা কি ব্রহ্মহত্যা, কি ক্রমহত্যা, কি মদ্রপান, কি গুরুপত্নীগমন, কোন পাপই তাঁহাকে স্পর্শ করিতে সমর্থ হয় না। অতএব যে সকল ঘোর পাতক বা উপপাতক আছে, এই যোনিমুদ্রা অনুষ্ঠান করিলে তৎসমস্তই দূরীভূত হয়। এতৎযোগপ্রসাদের ইচ্ছা থাকিলে ইহা অভ্যাগন করা কর্তব্য ॥ ৪০—৪৪ ॥

বজ্রোলীমুদ্রা ।—করতলযুগল ভূমিতে স্থিরভাবে রাখিয়া উর্দ্ধভাগে পদবয় ও মস্তক উত্তোলন করাকেই বজ্রোলীমুদ্রা কহে। ইহা বল ও দীর্ঘায়ুঃপ্রদ ॥ ৪২ ॥

এই মুদ্রাযোগ সমস্ত যোগের মধ্যে শ্রেষ্ঠ, ইহা সাধকপণের মুক্তির কারণ, এই যোগ পরম উপকারী ও সাধককুলের সিদ্ধিপ্রদ ॥ ৪৩ ॥

এই যোগের প্রসাদে নিশ্চয়ই বিন্দুসিদ্ধি হয় অর্থাৎ এই মুদ্রার

ভোগেন মহতা যুক্তো যদি মুদ্রাং সমাচরেৎ ।

তথাপি সকলা সিদ্ধিস্তস্ত ভবতি নিশ্চিতম্ ॥ ৪৮ ॥

### শক্তিচালনীমুদ্রা

মুলাধারে আগ্নেয়শক্তিঃ কুণ্ডলী পরমদেবতা ।

শয়িতা ভূজগাকারা সার্কিজিবলয়স্থিতা ॥ ৪৯ ॥

যাবৎ সা নিদ্রিতা দেহে তাবজ্জীবৎ পশুযথা ।

জ্ঞানং ন জায়তে তাবৎ কোটিযোগং সমভ্যসেৎ ॥ ৫০ ॥

উদ্বাটিয়েৎ কবাটঞ্চ যথা কৃষ্ণিকয়া হঠাৎ ।

কুণ্ডলিন্যা প্রবোধেন ব্রহ্মদ্বারং প্রভেদয়েৎ ॥ ৫১ ॥

নাতিং সংবেষ্ট্য বস্ত্রেন ন চ নগ্নো বহিঃস্থিতঃ ।

গোপনীয়গৃহে স্থিতা শক্তিচালনমভ্যসেৎ ॥ ৫২ ॥

অমুষ্ঠান করিলে সাধকের বিন্দুকরণ হয় না, তাঁহার বিন্দুধারণশক্তি  
জন্মিয়া থাকে, বিন্দুসিদ্ধি হইলে পৃথিবীতে এমন কোন কৰ্ম নাই, বাহা  
সিদ্ধ করা যায় না ॥ ৪৭ ॥

ভোগী পুরুষও এই মুদ্রার অমুষ্ঠান করিলে সমস্ত সিদ্ধিলাভে সমর্থ  
হইতে পারে না ॥ ৪৮ ॥

~~শক্তিচালনীমুদ্রা~~—পুরুষদেবতা কুণ্ডলিনীশক্তি সার্কিজিবলয়যুক্তা  
ভূজগিনী সদৃশ মুলাধারপট্টে ~~নিদ্রিতা~~ <sup>স্থিত</sup> হইয়াছেন ॥ ৪৯ ॥

যাবৎ ঐ কুণ্ডলিনীশক্তি প্রসুপ্তা থাকেন, তাবৎ কোটি কোটি  
যোগাভ্যাস দ্বারাও জীবগণের জ্ঞানোদয় হয় না, ততদিন জীব পশু  
তুল্য অজ্ঞানে সমাচ্ছন্ন থাকে ॥ ৫০ ॥

যেদ্রুপ কৃষ্ণিকা দ্বারা দ্বার সমুদ্বাটিত হয়, সেইরূপ কুণ্ডলিনীশক্তিকে  
প্রবোধিত করিলেই ব্রহ্মদ্বার সমুদ্বাটিত হইয়া থাকে ; এইরূপ হইলেই  
জীবের জ্ঞানোদয় হয় ॥ ৫১ ॥

বসন দ্বারা নাতিদেশ বেষ্টন করতঃ গুপ্তগৃহে আগীন হইয়া

বিতস্তিপ্রমিতং দীর্ঘং বিস্তারে চতুঃসুতম্ ।  
 মুদ্রলং ধবলং সূক্ষ্মং বেষ্টনাম্বরলক্ষণম্ ।  
 এবমবস্থকৃৎ কটিনৃত্রেণ যোজয়েৎ ॥ ৫৩ ॥  
 তস্মিনা গাত্রসংলিপ্তং সিদ্ধাসনং সমাচরেৎ ।  
 নাগাত্যাং প্রাণমাকৃষ্য আপনং যোজয়েদ্ বলাৎ ॥ ৫৪ ॥  
 তাবদাকৃষ্যেদগ্ধং শনৈরশ্বিনীমুদ্রয়া ।  
 বাবদ্ গচ্ছেৎ সুষুম্নায়াং বায়ুঃ প্রকাশয়েদ্ধঠাৎ ॥ ৫৫ ॥  
 তদা বায়ুপ্রবন্ধেন কুন্তিকা চ ভুজজিনী ।  
 বদ্ধশ্বাসস্ততো ভূত উর্দ্ধমার্গং প্রপচ্ছতে ॥ ৫৬ ॥  
 বিনা শক্তিং চালনেন যোনিমুদ্রা ন সিধ্যতি ।  
 আদৌ চালনমভ্যাস্য যোনিমুদ্রাং সমভ্যাসেৎ ॥ ৫৭ ॥

শক্তিচালনী মুদ্রা অভ্যাস করিবে ; কিন্তু নগাবস্থায় বাহিরে অবস্থিত  
 হইয়া এই যোগসাধন করা অকর্তব্য ॥ ৫২ ॥

বিতস্তিপ্রমিত, চতুঃসুতবিস্তৃত, অতিমুদ্র, শুভ্র ও সূক্ষ্ম বসন  
 দ্বারা নাতি বেষ্টন করিবে এবং ঐ বসনখণ্ড কটিনৃত্রে দ্বারা সংবদ্ধ  
 করিবে ॥ ৫৩ ॥

তস্মি দ্বারা দেহ লিপ্ত করিয়া সিদ্ধাসনে উপবেশন করিবে :  
 প্রাণবায়ুকে নাগচ্ছিন্নদ্বয় দ্বারা সমাকর্ষণ করিয়া আপনবায়ুর  
 সহিত মিলিত করিবে : এবং বায়ু সুষুম্নানাড়ীর মধ্যে গমন করিয়া  
 প্রকাশিত না হয়, ততক্ষণ অশ্বিনীমুদ্রা দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ গুহ্যদেশ  
 আকৃষ্ট করিবে ॥ ৫৪-৫৫ ॥

এইরূপে নিশ্বাস বোধ করতঃ কুন্তক দ্বারা বায়ুরোধ করিলে ভুজজা-  
 কৃতি কুণ্ডলিনী শক্তি আগরিতা হইয়া উর্দ্ধপথে সমুথিত হইয়া থাকেন  
 অর্থাৎ সহস্রদলপদ্মে পরমাত্মার সহিত সংযুক্ত হইয়া থাকেন ॥ ৫৬ ॥

শক্তিচালনীমুদ্রা ব্যতিরেকে যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হয় না ; সুতরাং

ইতি তে কথিতং চণ্ডকাপালে শক্তিচালনম্ ।  
গোপনীয়ং প্রথমে দিনে দিনে সমভ্যাসেৎ ॥ ৫৮ ॥

### শক্তিচালনীমূত্রার ফল

মুদ্রেয়ং পরমা গোপ্যা জরামরণনাশিনী ।  
তস্মাদভ্যাসনং কাৰ্য্যং যোগিভিঃ সিদ্ধিকাজ্জিভিঃ ॥ ৫৯ ॥  
নিত্যং যোহভ্যাসতে যোগী সিদ্ধিস্তস্য করে স্থিতা ।  
তস্য বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্যাদ্রোগাণাং সংক্ষয়ো ভবেৎ ॥ ৬০ ॥

### তাড়াগীমূত্রা

উদরং পশ্চিমোত্তানং কৃৎস্না চ তাড়গাকৃতি ।  
তাড়াগী সা পরা মূত্রা জরামৃত্যুনাশিনী ॥ ৬১ ॥

প্রথমতঃ এই মূত্রা অভ্যাস করিয়া পরে যোনিমূত্রা অভ্যাস করিতে  
হইবে ॥ ৫৭ ॥

হে চণ্ডকাপালে । এই শক্তিচালনীমূত্রা তোমার নিকট বর্ণন  
করলাম । ইহা যত্নপূর্বক গোপনে রাখিবে ও প্রত্যহ ইহার অভ্যাস  
করা বিধেয় ॥ ৫৮ ॥

শক্তিচালনীমূত্রার ফল :—এই শক্তিচালনীমূত্রা অতীব গোপ্যা ;  
ইহা জরামৃত্যুনাশিনী ; অতএব সিদ্ধিলাভেচ্ছু যোগিগণ ইহা  
অভ্যাস করিবেন ॥ ৫৯ ॥

যে সাধক এই মূত্রা প্রত্যহ অভ্যাস করেন, সিদ্ধি তাঁহার করতলস্থ  
হইয়া থাকে । তাঁহার বিগ্রহসিদ্ধি জন্মে এবং রোগরাশি দূরীভূত  
হইয়া যায় ॥ ৬০ ॥

তাড়াগীমূত্রা :—পশ্চিমোত্তান আসনে উপবিষ্ট হইয়া উদর  
তাড়গাকৃতি করিয়া বৃত্তক অনুষ্ঠান করাবেই তাড়াগীমূত্রা কহে ।  
এই মূত্রা শ্রেষ্ঠমূত্রা বলিয়া কথিত, ইহা জরা ও মৃত্যু বিনাশ  
করে ॥ ৬১ ॥

## মাণ্ডুকীমুদ্রা

মুখং সমুখিতং কৃৎস্না জিহ্বামূলং প্রচালয়েৎ ।  
শনৈর্গগৈদমৃতন্তুমাণ্ডুকীমুদ্রিকাং বিহুঃ ॥ ৬২ ॥

## মাণ্ডুকীমুদ্রার ফল

বলিতং পলিতং নৈব জায়তে নিত্যযৌবনম্ ।  
ন কেশে জায়তে পাকো যঃ কুৰ্য্যান্নিত্যমাণ্ডুকীম্ ॥ ৬৩ ॥

## শান্তবীমুদ্রা

নেত্রাজনং সমালোক্য আত্মারামং নিরীক্ষয়েৎ ।  
স। ভবেচ্ছান্তবী মুদ্রা সৰ্ব্বতন্মেষু গোপিতা ॥ ৬৪ ॥

## শান্তবীমুদ্রার ফল

বেদশাস্ত্রপুৰাণানি সামান্তগণিকা ইব ।  
ইয়ন্ত শান্তবী মুদ্রা গুপ্তা কুলবধুরিব ॥ ৬৫ ॥

মাণ্ডুকীমুদ্রা।—বদনচ্ছিন্ন মুদিত করিয়া উর্দ্ধদিকে তালুবিধরে রসনার মূলদেশকে সঞ্চালিত করিবে ও জিহ্বা দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ সহস্রদলকমলোদ্ভূত অমৃতধারা পান করিবে। ইহাকে মাণ্ডুকীমুদ্রা কহে ॥ ৬২ ॥

এই মাণ্ডুকীমুদ্রা নিজস্ব পদার্থদ্বারা শিরারে বলিত বা পলিত-সঞ্চাবের কথা দূরে থাকুক, পকতাও জন্মে না এবং যৌবন চিরদিন বিত্তমান থাকে ॥ ৬৩ ॥

শান্তবীমুদ্রা।—জয়গুলের মধ্যদেশে স্থিরদৃষ্টি করতঃ একান্তমনে চিন্তাযোগে পরমাত্মাকে নিরীক্ষণ করিবে। ইহার নাম শান্তবীমুদ্রা। এই মুদ্রা সৰ্ব্বতন্মেষু গোপ্যা বলিয়া অভিহিত হইয়াছে ॥ ৬৪ ॥

বেদ, পুরাণ প্রভৃতি সমস্ত শাস্ত্রই সামান্ত বৈজ্ঞানিক জ্ঞান প্রকাশিত ; কিন্তু এই শান্তবীমুদ্রা কুলবধুর জ্ঞান পরম গোপ্যা ॥ ৬৫ ॥

স এব আদিনাথশ্চ স চ নারায়ণঃ স্বয়ম্ ।  
 স চ ব্রহ্মা সৃষ্টিকারী যো মুক্তাং বেত্তি শাস্ত্রবীম্ ॥ ৬৬ ॥  
 সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং সত্যমুক্তং মহেশ্বরঃ ।  
 শাস্ত্রবীং যো বিজানীয়াৎ স চ ব্রহ্ম ন চাতৃথা ॥ ৬৭ ॥

### পঞ্চধারণামুদ্রা

কথিতা শাস্ত্রবী মুদ্রা শৃণু পঞ্চধারণাম্ ।  
 ধারণাণি সমাসাঙ কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥ ৬৮ ॥  
 অনেন নরদেহেন স্বর্গেষু গমনাগমঃ ।  
 মনোগতির্ভবেত্তস্তা খেচরত্বং ন চাতৃথা ॥ ৬৯ ॥

যে সাধক এই শাস্ত্রবীমুদ্রা বিদিত আছেন, তিনি আদিনাথ সদৃশ, তিনিই স্বয়ং নারায়ণস্বরূপ এবং তিনিই সৃষ্টিকারী ব্রহ্মার তুল্য, ইহাতে আর সন্দেহ নাই। এই কথা শিব ত্রিসত্য করিয়া নির্দেশ করিয়াছেন ॥ ৬৬-৬৭ ॥

পঞ্চধারণামুদ্রা।—শাস্ত্রবীমুদ্রা কথিত হইল, এক্ষণে পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা বলিতেছি ॥ ৬৮ ॥ এই পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা সিদ্ধ করিতে পারিলে ভূতলে দৈদৃশ কোন বিঘ্নই নাই, যাহা সিদ্ধ করা না যায় ॥ ৬৮ ॥

যে ব্যক্তি পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা সিদ্ধ করে, সে তৎপ্রভাবে নরদেহেই স্বর্গধামে গমনাগমন করিতে পারে এবং তাহার মনোগতিও খেচরত্ব-লাভ হয়। (পঞ্চপ্রকার ধারণামুদ্রা পূর্বেই উক্ত হইয়াছে, যথা—পৃথিবী, আস্ত্রসী, বায়বী, আগ্নেয়ী ও আকাশী) ॥ ৬৯ ॥



## পার্শ্ববীধারণামুদ্রা।

যন্তস্ত্বং হরিতালদেশরচিতং ভোমং লকারাদ্বিতং,  
বেদাশ্রং কমলাগনেন সহিতং কৃত্বা হৃদি স্থায়িনম্ ।  
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তাবিতাং ধারয়ে-  
দেবা স্তম্ভকারী ক্রিতিজয়করী কুর্যাদধোধারণা ॥ ৭০ ॥

## পার্শ্ববীধারণামুদ্রার কল

পার্শ্ববীধারণা-মুদ্রাং যঃ করোতি হি নিত্যশঃ ।  
মৃত্যুঞ্জয়ঃ স্বয়ং সোহপি স সিদ্ধো বিচরেদ্ ভূবি ॥ ৭১ ॥

## আন্তঃসীধারণামুদ্রা

শঙ্খেন্দুপ্রতিমঞ্চ কুন্দধবলং তস্তং কিলালং শুভং,  
তৎপীযুষবকারবীজসহিতং যুক্তং সদা বিষ্ণুনা ।  
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তাবিতাং ধারয়ে-  
দেবা দুঃসহতাপহরণী আদ্যান্তসী ধারণা ॥ ৭২ ॥

অন্তঃপর পার্শ্ববীধারণামুদ্রা—পৃথীতস্ত্বের বর্ণ হরিতালের তুল্য, লকার ইহার বীজ, আকৃতি চতুষ্কোণ এবং ব্রহ্মা ইহার দেবতা। যোগবলে ঐ পৃথীতস্ত্বকে হৃদয়স্তরালে প্রকাশিত করাইবে, তৎপীযুষবকারবীজসহিতং যুক্তং সদা বিষ্ণুনা। মনের সহিত উহা হৃদয়ে সংযত করতঃ প্রাণবায়ুকে, পঞ্চাধিক পূর্বক পঞ্চঘটিকা পর্যন্ত কৃত্তান্তবীজধারণী করিবে। ইহার নাম পার্শ্ববীধারণামুদ্রা। ইহার অপর নাম অধোধারণামুদ্রা। সাধকপুরুষ এই ধারণা অভ্যাস করিলে ইহার প্রণাদে পৃথিবী জয় করিতে সমর্থ হন। ইহার তাৎপর্য্য এই যে, পৃথিবী-সম্বন্ধীয় কোনরূপ ঘটনাই তাঁহাকে কালগ্রাসে পাতিত করিতে পারে না ॥ ৭০ ॥

যে প্রতিদিন এই পৃথিবীধারণামুদ্রার অমুষ্ঠান করে, সে সাক্ষাৎ মৃত্যুঞ্জয় তুল্য হয় এবং সিদ্ধ হইয়া ভূতলে বিচরণ করে ॥ ৭১ ॥

আন্তঃসীধারণামুদ্রা।—বারিতস্ত্বের বর্ণ শঙ্খ, চন্দ্র ও কুন্দ সদৃশ

আন্তসীমুদ্রার ফল

আন্তসী পরমাং মুদ্রাং যো জানাতি চ যোগবিৎ ।

জলে চ গভীরে ঘোরে মরণং ভুত্ব নো ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

ইমন্ত পরমা মুদ্রা গোপনীয়া প্রযত্নতঃ ।

প্রকাশ্যং সিদ্ধিহানিঃ স্রাৎ সত্যং বচি চ তত্ত্বতঃ ॥ ৭৪ ॥

আগ্নেয়ীধারণামুদ্রা

যম্মাভিস্থিতমিস্ত্রগোপসদৃশং বীজং ত্রিকোণাবিতং,

তত্ত্বং তেজোময়ং প্রদীপ্তমকুণং রুদ্রেণ যৎ সিদ্ধিদম্ ।

প্রাণাংস্তত্র বিনীত পঞ্চঘটিকাং চিত্তাবিতাং ধারয়ে-

দেবা কালগভীরভীতিহরণী বৈশ্বানরী ধারণা ॥ ৭৫ ॥

শ্বেত, ইহার আকৃতি চন্দ্রমাতুল্য, বকার ইহার বীজ, বিষ্ণু ইহার দেবতা। যোগবলে হৃদয়মধ্যে এই জলতত্ত্বের প্রকাশ করাইবে এবং প্রাণবায়ু সমাকর্ষণ করতঃ একমনে পঞ্চঘটিকা পর্যন্ত কুণ্ডল দ্বারা ধারণা করিতে হইবে। ইহাকেই আন্তসীমুদ্রা বলে। এই মুদ্রা অভ্যাস করিলে জলাভ্যন্তরে মৃত্যুভয় থাকে না, এই মুদ্রা দুঃসহ সংসার-রাপ হরণ করিয়া থাকে ॥ ৭২ ॥

যে যোগবিৎ পুরুষ এই আন্তসীমুদ্রা বিদিত আছেন, ঘোর গভীর জলমধ্যে পতিত হইলেও তাঁহার কঁবন হইবে না ॥ ৭৩ ॥

এই আন্তসীমুদ্রা মুদ্রাশ্রেষ্ঠ বলিয়া অভিহিত, ইহা বড় পূর্বক গোপন করিয়া রাখিবে—আমি ইহা সত্যই বলিতেছি, ইহা প্রকাশ করিলে সিদ্ধিহানি হয় ॥ ৭৪ ॥

আগ্নেয়ীধারণামুদ্রা।—অগ্নিতত্ত্বের স্থান নাভি; ইহার বর্ণ ইন্দ্র-গোপকীট সদৃশ, বকার ইহার বীজ, আকার ত্রিকোণ এবং দেবতা রুদ্র। এই তত্ত্ব তেজোময়, দীপ্তিবান্ ও সিদ্ধিপ্রদ। যোগ দ্বারা এই অগ্নিতত্ত্বের প্রকাশ করাইয়া একাগ্রমনে পাঁচ ঘটিকা বাবৎ

### আগ্নেয়ীধারণামুদ্রার ফল

প্রদীপ্তে জলিতে বহৌ যদি পততি সাধকঃ ।

এতমুদ্রাপ্রসাদেন স জীবতি ন মৃত্যুতাক্ ॥ ৭৬ ॥

### বায়বীধারণামুদ্রা

যন্তিহ্নাজনপুঞ্জসম্মিতমিদং ধূম্রাবতাসং পরং,

তত্ত্বং সত্ত্বময়ং যকারসংহিতং যত্রেঋরৌ দেবতা ।

প্রাণাংস্তত্র বিনীত পঞ্চঘটিকাং চিত্তাঘ্রিতাং ধারয়ে-

দেবা থে গমনং করোতি যমিনাং শ্রাদ্ধায়বী ধারণা ॥ ৭৭ ॥

### বায়বীধারণামুদ্রার ফল

ইয়ন্ত পরমা মুদ্রা অরামৃত্যুবিনাশিনী ।

বায়ুনা ত্রিঘতে নাসি থে চ গতিপ্রদায়িনী ॥ ৭৮ ॥

কুন্তকযোগ দ্বারা প্রাণবায়ু ধারণ করিবে । ইহাকেই আগ্নেয়ীধারণা-  
মুদ্রা বলে । এই মুদ্রা অভ্যাস করিলে ভবভয় দূর হয় এবং অগ্নিতে  
সাধকের মৃত্যু সংঘটিত হয় না ॥ ৭৫ ॥

সাধক প্রদীপ্ত অগ্নিমধ্যে নিপতিত হইলেও এই মুদ্রার প্রসাদে  
জীবিত থাকিতে পারিবেন, তাঁহাকে কখন মৃত্যুগ্রাসে পতিত হইবে না ॥ ৭৬ ॥

বায়বীধারণামুদ্রা—রাহস্যস্বরূপাঙ্গনপুঞ্জ সদৃশ ও ধূম্রের  
জায় কৃষ্ণবর্ণ, যকার ইহার বীজ এবং ইহার দেবতা ঈশ্বর । এই তত্ত্ব  
সত্ত্বগুণময়, যোগ দ্বারা এই বায়ুতত্ত্বকে প্রকাশ করাইয়া একমনে  
কুন্তকদ্বারা প্রাণবায়ু আকর্ষণ করতঃ পাঁচঘটিকা ধারণ করিলেই  
বায়বীধারণামুদ্রা হয় । এই মুদ্রার অনুষ্ঠান করিলে বায়ু হইতে  
কখনই তাঁহার মৃত্যু হয় না এবং সাধক আকাশমার্গে পরিত্রাণ  
করিবার শক্তি লাভ করিয়া থাকেন ॥ ৭৭ ॥

এই মুদ্রা শ্রেষ্ঠা মুদ্রা বলিয়া কথিত । ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যু

শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়া যন্ত কশ্চিৎ ।

দন্তে চ সিদ্ধিহানিঃ স্তাং সত্যং বচি চ চণ্ড তে ॥ ৭২ ॥

### আকাশীধারণামুদ্রা

যৎসিদ্ধৌ বরশুদ্ধবারিগদৃশং যোমং পরং তাসিতং,

তত্ত্বং দেবগদাশিবেন সহিতং বীজং হকারাদ্বিতম্ ।

প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং, চিত্তাদ্বিত্যং ধারয়ে-

দেবা মোক্ষকবাটভেদনকরী কুর্য্যায়তোধারণা ॥ ৮০ ॥

### আকাশীধারণামুদ্রার ফল

আকাশীধারণা-মুদ্রাং যো যেস্তি স চ যোগবিৎ ।

ন মৃত্যুর্জায়তে তস্ত প্রলয়ে নাবগীদতি ॥ ৮১ ॥

ধুরীভূত হয়। যে সাধক ইহার আচরণ করেন, বায়ুতে তাঁহার কখনই বিনাশ হয় না এবং এই মুদ্রা শূন্যদেশে ভ্রমণশক্তি প্রদান করে ॥ ৭৮ ॥

শঠ ও ভক্তিহীন পুরুষকে কখনও এই মুদ্রা সমর্পণ করা কর্তব্য নহে। হে চণ্ডকপালে! আমি তোমার নিকট সত্য করিয়া বলিতেছি, শঠ বা ভক্তিহীন পুরুষকে এই মুদ্রা প্রদান করিলে সিদ্ধিহানি হয় সন্দেহ নাই ॥ ৭২ ॥

আকাশভবের বর্ণ পবিত্রসিদ্ধুবারিতুল্য, ইহার দেবতা সদাশিব এবং ইহার বীজ হকার। এই আকাশভবকে যোগবলে উদ্ভিত করিয়া একাগ্রচিত্তে প্রাণবায়ু সমাকর্ষণ করতঃ পঞ্চঘটিকা কুণ্ডকযোগ দ্বারা ধারণ করিবে। ইহাকে আকাশীধারণামুদ্রা কহে। ইহা সাধন করিলে অমরত্ব ও মোক্ষলাভ হয় ॥ ৮০ ॥

যে পুরুষ আকাশীধারণামুদ্রা বিদিত আছেন, তিনিই পরম যোগবিৎ বলিয়া অভিহিত। তাঁহাকে কখনই কালগ্রাসে পতিত

## অশ্বিনীমুদ্রাকথন

আকুঞ্চয়েদ্ গুহ্যদ্বারং প্রকাশয়েৎ পুনঃ পুনঃ ।

সা ভবেদাশ্বিনী মুদ্রা শক্তি প্রবোধকারিণী ॥ ৮২ ॥

## অশ্বিনীমুদ্রার ফল

অশ্বিনী পরমা মুদ্রা গুহ্যরোগবিনাশিনী ।

বলপুষ্টিকরী চৈব অকালমরণং হরেৎ ॥ ৮৩ ॥

## পাশিনীমুদ্রাকথন

কণ্ঠপৃষ্ঠে ক্ষিপেৎ পাদৌ পাশবদ্ধবদ্ধনম্ ।

সা এব পাশিনী মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী ॥ ৮৪ ॥

## পাশিনীমুদ্রার ফল

পাশিনী মহতী মুদ্রা বলপুষ্টিবিধায়িনী ।

সাধনীয়া প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিকাজ্জিতিঃ ॥ ৮৫ ॥

হইতে হয় না, অর্থাৎ তিনি ইচ্ছামুত্থা লাভ করেন এবং তিনি প্রদয়-  
সময়েও অবসন্ন হন না ॥ ৮১ ॥

পুনঃ পুনঃ গুহ্যদ্বার আকুঞ্চন ও প্রকাশন করাকেই অশ্বিনীমুদ্রা  
কহে। এই মুদ্রা শক্তি-প্রবোধকারিণী বলিয়া অতিহিত ॥ ৮২ ॥

এই সর্বোৎকৃষ্ট অশ্বিনীমুদ্রার প্রভাবে গুহ্যরোগ নষ্ট হয়, ইহা বল  
ও পুষ্টিসাধনকরী এবং ইহার প্রসাদে অকালে মরণ হয় না ॥ ৮৩ ॥

পাদদ্বয় কণ্ঠের দিক্ দিয়া পৃষ্ঠদেশে নিক্ষেপ করতঃ পাণের স্তায়  
দৃঢ়রূপে বদ্ধন করিবে। ইহাকে পাশিনীমুদ্রা বলে। এই মুদ্রা  
শক্তি-প্রবোধকারিণী বলিয়া কথিত ॥ ৮৪ ॥

এই মহতী পাশিনীমুদ্রা দ্বারা বল ও পুষ্টিসাধন হইয়া থাকে;  
অন্তএব সিদ্ধিলাভেচ্ছু সাধকগণ যত্নপূর্বক ইহার সাধনা করিবেন ॥ ৮৫ ॥

কাকীমূত্রা

কাকচক্ষুবদাশ্চন পিবেদ্বায়ু শটনঃ শটনঃ ।

কাকীমূত্রা ভবেদেষা সৰ্বরোগবিনাশিনী ॥ ৮৬ ॥

কাকীমূত্রার ফল

কাকীমূত্রা পরা মূত্রা সৰ্বতস্ত্রেষু গোপিতা ।

অত্রা প্রসাদযাত্রেণ কাকবৎ নীরোগী ভবেৎ ॥ ৮৭ ॥

মাতঙ্গিনী মূত্রা

কৰ্ণমগ্নে জলে স্থিতা নাগাভ্যাং জলমাহরেৎ ।

মুখান্নিৰ্গময়েৎ পশ্চাৎ পুনৰ্কল্লেপ্য চাহরেৎ ॥ ৮৮ ॥

নাগাভ্যাং রেচয়েৎ পশ্চাৎ কুৰ্যাদেবং পুনঃ পুনঃ ।

মাতঙ্গিনী পরা মূত্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৮৯ ॥

মাতঙ্গিনীমূত্রার ফল

বিরজে নিৰ্জনে দেশে স্থিতা চৈকাগ্রমানসঃ ।

কুৰ্য্যান্নাতঙ্গিনীং মূত্রাং মাতঙ্গ ইব জায়তে ॥ ৯০ ॥

নিজমুখ কাকচক্ষুর ভায় করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু পান করিবে । ইহাকৈই পণ্ডিতগণ কাকীমূত্রা বলিয়া থাকেন । এই মূত্রার প্রভাবে সৰ্বরোগ ধ্বংস প্রাপ্ত হয়, ইহাতে কিছুমাত্র সন্দেহ নাই ॥ ৮৬ ॥

এই পরমশ্রেষ্ঠ কাকীমূত্রা সৰ্বতস্ত্রেই গোপনীয় । ইহার প্রভাবে কাকের ভায় নীরোগী হইতে পারা যায় ॥ ৮৭ ॥

কৰ্ণমগ্ন জলে অবস্থিত হইয়া অগ্রে নাগিকাষ্ম দ্বারা জল আহরণ করিয়া মুখদ্বারা নির্গমিত করিবে । পরে পুনরায় মুখ দ্বারা জল লইয়া নাগার দ্বারা নিষ্কাশন করিবে । পুনঃ পুনঃ এইরূপ করাকৈই মাতঙ্গিনীমূত্রা কহে । এই মূত্রার প্রভাবে জরা ও মৃত্যু দূর হয় ॥ ৮৮—৮৯ ॥

নিৰ্জনে স্থানে উপবেশন পূৰ্বক একাগ্রচিত্তে এই মাতঙ্গিনীমূত্রার

যত্র ভত্র স্থিতো যোগী মুখমত্যন্তমশ্রুতে ।

তস্মাৎ সৰ্বপ্রযত্নেন সাধয়েৎ মুদ্রিকং পরাম্ ॥ ২১ ॥

### ভুজঙ্গিনীমুদ্রা

বস্ত্রং কিঞ্চিৎ সুপ্রসার্য চানিলং গলয়া পিবেৎ ।

সা ভবেৎ ভুজঙ্গী মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ২২ ॥

### ভুজঙ্গিনীমুদ্রার ফল

বাবচ্চ উদরে রোগমজীর্ণাং বিশেষতঃ ।

তৎ সৰ্বং নাশয়েদান্ত যত্র মুদ্রা ভুজঙ্গিনী ॥ ২৩ ॥

### মুদ্রাসমূহের ফলকথন

ইদম্ মুদ্রাপটলং কথিতং চণ্ডকপালে ।

বল্লভং সৰ্বসিদ্ধানাং জরামরণনাশনম্ ॥ ২৪ ॥

সাধন করিবে। এই মুদ্রা সাধন করিতে পারিলে সাধক গজের ভ্রায় বলশালী হইতে পারেন ॥ ২০ ॥

সাধক যে কোন স্থানেই বাস করুন না কেন, এই মুদ্রার প্রত্যেক পদমুখভোগ করিতে পারেন, অতএব সৰ্বথা যত্নপূৰ্ব্বক এই মুদ্রার অনুষ্ঠান করিবে ॥ ২১ ॥

মুখ কিঞ্চিৎ বিস্তারিত করিয়া গলদেশ দ্বারা বায়ুপান করাকেই ভুজঙ্গিনী মুদ্রা বলে। এই মুদ্রা জরা ও মৃত্যু নাশ করে ॥ ২২ ॥

জঠরমধ্যে অজীর্ণ প্রভৃতি যদি কোন পীড়া বিद्यমান থাকে, এই ভুজঙ্গিনীমুদ্রার প্রভাবে শীঘ্রই তাহা নাশ প্রাপ্ত হয় ॥ ২৩ ॥

হে চণ্ডকপালে ! এই তোমার নিকট বাবতীয় মুদ্রার বিষয় কথিত হইল। ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যু নাশ প্রাপ্ত হয় এবং ইহা বাবতীস্ব গিহ্মসমূহেরই প্রিয় ॥ ২৪ ॥

শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়ং যন্ত কশ্চিৎ ।  
 গোপনীয়ং প্রযত্নেন দুর্লভং যকুতামপি ॥ ২৫ ॥  
 অজবে শাস্তিচিত্তায় গুরুভক্তিপরায় চ ।  
 কুলীনায় প্রদাতব্যং ভোগমুক্তিপ্রদায়কম্ ॥ ২৬ ॥  
 মুদ্রাণাং পটলং হেতুং সৰ্বব্যাধিবিনাশনম্ ।  
 নিত্যমভ্যাসশীলন্ত তর্হরাগ্নিবিবর্দ্ধনম্ ॥ ২৭ ॥  
 তন্ত ন জায়তে মৃত্যুর্নাস্তি জরাদিকং তথা ।  
 নাগ্নিজলভয়ং তন্ত বায়োরপি কুতো ভয়ং ॥ ২৮ ॥  
 কাসঃ শ্বাসঃ প্লীহা শ্লেষ্মরোগাণাঞ্চৈব বিংশতিঃ ।  
 মুদ্রাণাং সাধনাক্ষেপে বিনশন্তি ন সংশয়ঃ ॥ ২৯ ॥

যে সাধক শঠ ও ভক্তিহীন, তাহাকে কখনই এই সকল মুদ্রা  
 প্রদান করা কর্তব্য নহে, ইহা যত্নপূর্বক গোপনে রক্ষা করিবে। এই  
 সমস্ত মুদ্রা দেবগণেরও পক্ষে দুর্লভ ॥ ২৫ ॥

যে পুরুষ সরল, শাস্তিচিত্ত, গুরুভক্তিপরায়ণ ও কুলীন, তাহাকেই  
 ইহা প্রদান করিবে ॥ ২৬ ॥

এই মুদ্রা নিশ্চয় সৰ্বব্যাধিবিনাশক। যে পুরুষ প্রতিদিন ইহা  
 অভ্যাস করেন, তাহার তর্হরাগ্নি প্রবর্দ্ধিত হয় ॥ ২৭ ॥

যে পুরুষ মুদ্রাসাধন করেন, মৃত্যু ও জরা তাহাকে আক্রমণ  
 করিতে সমর্থ হয় না। কি অগ্নিভয়, কি বায়ুভয়, কিছুতেই তাহার  
 ভীতিসংস্কারের সম্ভাবনা নাই ॥ ২৮ ॥

মুদ্রাসাধন করিলে তৎপ্রভাবে কাস, শ্বাস, প্লীহা, কুষ্ঠ এবং  
 বিংশতিপ্রকার শ্লেষ্মরোগ নাশ প্রাপ্ত হয় ॥ ২৯ ॥



বহুনা কিমিহোক্তেন সারং বচি চ চণ্ড তে ।

নাস্তি মুদ্রাসমং কিঞ্চিৎ সিদ্ধিদং ক্ৰতিমণ্ডলে ॥ ১০০ ॥

ইতি ত্রিঘেরণ্ডসংহিতাস্থাং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে মুদ্রাকথনং নাম  
তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

হে চণ্ড ! তোমার নিকট অধিক কি বলিব, এইমাত্র সার জানিও  
যে, অগতে মুদ্রার তুল্য সিদ্ধিপ্রদ আর কিছুই নাই ॥ ১০০ ॥ \*

ইতি ঘেরণ্ডসংহিতাস্থ মুদ্রাকথন নামক তৃতীয় উপদেশ সমাপ্ত ।

\* যে সকল মুদ্রা কথিত হইল. শিবসংহিতা গ্রন্থে তাহার অধিকাংশ  
ভিন্নরূপে প্রকাশিত । অমুসন্ধিৎসু পাঠক এই গ্রন্থস্থ ‘শিবসংহিতা’ দেখিবেন ।

# চতুর্থোপদেশঃ

## প্রত্যাহার-যোগ

যেরঙ উবাচ ।

অখাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি প্রত্যাহারমহুস্তমম্ ।

যস্ত বিজ্ঞানমাত্রেণ কামাদিরিপুনাশনম্ ॥ ১ ॥

ততস্ততো নিরম্যোত্তদাত্মন্তেব বশং নয়েৎ ॥ ২ ॥

পুরুষারং তিরস্কারং সূত্রাব্যং ভাবমায়কম্ ।

মনস্তস্মাদ্ভিন্নম্যোত্তদাত্মন্তেব বশং নয়েৎ ॥ ৩ ॥

শ্লগঙ্কো বাপি দুর্গঙ্কো ভ্রাণেষু জায়তে মনঃ ।

তস্মাৎ প্রত্যাহারেদেত্তদাত্মন্তেব বশং নয়েৎ ॥ ৪ ॥

---

যেরঙ কহিলেন, অতঃপর অহুস্তম প্রত্যাহার-যোগ কহিতেছি ।  
ইহা বিজ্ঞানমাত্রেই কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ ও মাৎসর্য—এই  
ছয় রিপু বিনাশ পায় ॥ ১ ॥

মন যে যে বিষয়ে চঞ্চল হইয়া পরিশ্রমণ করে, প্রত্যাহার-  
প্রভাবে সেই সেই বিষয় হইতে মন প্রতিনিবৃত্ত হইয়া আত্মার  
বশতাপন্ন হয় ॥ ২ ॥

কি পুরুষার, কি তিরস্কার, কি সূত্রাব্য, কি অশ্রাব্য, কি মায়াতাব,  
যে কোন বিষয়েই হউক না কেন, ইহার প্রসাদে চিত্ত প্রতিনিবৃত্ত  
হইয়া আত্মায় বশভূত হয় ॥ ৩ ॥

কি শ্লগঙ্ক, কি দুর্গঙ্ক, যে কোন বিষয়েই মন চঞ্চল হউক না কেন,  
এই প্রত্যাহারবলে চিত্ত নিবৃত্ত হইয়া আত্মায় বশীভূত হয় ॥ ৪ ॥

মধুরান্নকতিজ্ঞাদিরসগাদি বদা যনঃ ।

তন্মাং প্রত্যাহরেদেভদ্বাশ্বস্ত্রেব বশং নয়েৎ ॥ ৫ ॥

ইতি ঐশ্বর্যসংহিতায়াং ষেরণ্ড্যসংবাদে প্রত্যাহারবোগো নাম  
চতুর্থোপদেশঃ ॥ ৪ ॥

কি মধুর, কি অন্ন, কি তিজ, কি কষায়, যে কোন রসযুক্ত  
বিষয়ে মন চঞ্চল হউক না কেন, ইহার বলে মন সেই সেই বিষয়  
হইতে প্রতিনিবৃত্ত হইয়া আত্মার বশীভূত হয় ॥ ৫ ॥

ইতি ষেরণ্ড্যসংহিতায় প্রত্যাহার-বোগ  
নামক চতুর্থ উপদেশ সমাপ্ত ।

## পঞ্চমোপদেশঃ

### প্রাণায়াম-প্রয়োগ

যেরণ্ড উবাচ ।

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি প্রাণায়ামস্ত বহুবিধম্ ।

যস্ত সাধনমাত্রেণ দেবতুল্যো ভবেন্নরঃ ॥ ১ ॥

আদৌ স্থানং তথা কালং মিতাহারং তথাপরম্ ।

নাড়ীশুদ্ধিঞ্চ তৎপশ্চাৎ প্রাণায়ামঞ্চ সাধয়েৎ ॥ ২ ॥

স্থাননির্ণয়

দূরদেশে তথারণ্যে রাজধান্যং জনাস্তিকে ।

যোগারম্ভং ন কুর্য্যত কৃতে চ সিদ্ধিহা ভবেৎ ॥ ৩ ॥

অবিশ্বাসং দূরদেশে অরণ্যে রক্ষিবর্জিতম্ ।

লোকারণ্যে প্রকাশচ্চ তস্মাল্লীণি বিবর্জয়েৎ ॥ ৪ ॥

---

যেরণ্ড কহিলেন, অতঃপর প্রাণায়ামবিধি বলিতেছি।—প্রাণা-  
য়ামসাধন করিলে মানব অমর সদৃশ হয় ॥ ১ ॥

প্রাণায়ামসাধন করিতে হইলে চারিটি বিষয় জানা উচিত।  
প্রথমে উপযুক্ত স্থান ও বিহিত কাল, তদনন্তর পরিমিত আহার  
অভ্যাস, অবশেষে নাড়ীশুদ্ধি। এই চারিটি বিষয়ে সিদ্ধিলাভ  
করিবার পর প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে ॥ ২ ॥

দূরদেশে, অরণ্যে, রাজধানীতে ও জনসমীপে যোগারম্ভ করা  
উচিত নহে, এই সকল স্থানে যোগসাধন করিলে সিদ্ধিহানি ঘটয়া  
থাকে ॥ ৩ ॥

দূরদেশে যোগ অভ্যাস করিলে অবিশ্বাস হয়, বনে যোগসাধন

সুদেশে ধার্মিকে রাজ্যে সুভক্ষ্যে নিরুপদ্রবে ।  
 তত্রৈকং কুটীরং কৃৎবা প্রাচীরৈঃ পরিবেষ্টিতম্ ॥ ৫  
 বাপীকূপতড়াগঞ্চ প্রাচীরমধ্যবষ্টি চ ।  
 নাত্যুচ্চং নাতিনিম্নঞ্চ কুটীরং কীটবর্জিতম্ ॥ ৬ ॥  
 সম্যগ্গোময়লিপ্তঞ্চ কুটীরস্তত্র নির্মিতম্ ।  
 এবং স্থানেষু গুপ্তেষু প্রাণায়ামং সমভ্যাসেৎ ॥ ৭ ॥

### কালানির্ণয়

হেমন্তে শিশিরে গ্রীষ্মে বর্ষায়াম্ ঋতৌ তথা ।  
 যোগারম্ভং ন কুর্ক্যত কৃতে যোগী হি রোগদঃ ॥ ৮ ॥  
 বসন্তে শরদি প্রোক্তং যোগারম্ভং সমাচরেৎ ।  
 তথা যোগী ভবেৎ সিদ্ধো রোগান্মুক্তো ভবেদ্দুঃখবম্ ॥ ৯ ॥

করিলে রক্ষকহীন হইতে হয় এবং জনসমীপে যোগসাধন করিলে তাহা প্রকাশ হইয়া পড়ে; সুতরাং এই তিনটি স্থানই যোগসাধন-বিষয়ে বর্জনীয় ॥ ৪ ॥

যে দেশের রাজ্য ধর্মশীল, যে স্থলে ধাত্তবস্ত্র সুলভ ও প্রচুর পরিমাণে প্রাপ্ত হওয়া যায়, যে দেশ নিরুপদ্রব, তাদৃশ স্থানে একটি কুটীর নির্মাণ করিবে। ঐ কুটীরের চতুর্দিক প্রাচীর দ্বারা পরিবেষ্টিত করিতে হইবে, ঐ প্রাচীরের মধ্যস্থলে বাপী, কূপ ও তড়াগাদি জলাশয়সকল থাকিবে, কুটীরটি নাতি-উচ্চ বা নাতি-নিম্ন হইবে এবং উত্তমরূপে গোময় দ্বারা লেপন করিবে ও সকল প্রকার কীটাদি-বর্জিত হইবে। ঐদৃশ কুটীর নির্মাণ পূর্বক সেই নির্জন স্থানে প্রাণায়ামসাধন করিবে ॥ ৫-৭ ॥

হেমন্ত, শীত, গ্রীষ্ম ও বর্ষা, এই ঋতুচতুষ্টয়ে যোগারম্ভ করা কর্তব্য নহে। এই সমস্ত ঋতুতে যোগারম্ভ করিলে সেই যোগ পীড়াদায়ক হয় ॥ ৮ ॥

বসন্ত ও শরৎ, এই দুই ঋতুই যোগারম্ভ-বিষয়ে প্রশস্ত। এই দুই

চৈত্র্যাদি ফাল্গুনাস্তে চ মাঘাদি ফাল্গুনাস্তিকে ।  
 ঘৌ ঘৌ মাসৌ ঋতুভাগৌ অমৃতাবশতুচতুঃ ॥ ১০ ॥  
 বসন্তশৈত্র্যবৈশাখৌ জ্যৈষ্ঠাষাঢ়ৌ চ গ্রীষ্মকৌ ।  
 বর্ষা শ্রাবণভাদ্রাভ্যাং শরদাশ্বিনকার্ত্তিকৌ ।  
 মার্গপৌষৌ চ হেমন্তঃ শিশিরৌ মাঘফাল্গুনৌ ॥ ১১ ॥  
 অমৃতাবং প্রবক্ষ্যামি ঋতুণাঞ্চ যথোদিতম্ ।  
 মাঘাদি-মাঘবাস্তেষু বসন্তামৃতবশতুঃ ॥ ১২ ॥  
 চৈত্র্যাদি চাষাঢ়াস্তঞ্চ নিদাঘামৃতবশতুঃ ।  
 আষাঢ়াদি চাশ্বিনাস্তং প্রাব্ধ্বামৃতবশতুঃ ॥ ১৩ ॥  
 ভাদ্রাদিমার্গশীর্ষাস্তং শরদোহমৃতবশতুঃ ।  
 কার্ত্তিকাদিমাঘমাগাস্তং হেমন্তামৃতবশতুঃ ।  
 মার্গাদিচতুরৌ মাসান্ শিশিরামৃতবং বিদুঃ ॥ ১৪ ॥

ঋতুতে বোগামুষ্ঠান করিলে সাধক সিদ্ধ ও রোগ হইতে মুক্ত হইতে  
 পারেন, তাহাতে কোন সংশয় নাই ॥ ২ ॥

চৈত্র্যমাস হইতে ফাল্গুনমাস পর্য্যন্ত ষাদশ মাসে ছয় ঋতু হয়, আর  
 মাঘমাস হইতে ( পর বর্ষের ) ফাল্গুনমাস পর্য্যন্ত চতুর্দশ মাসে ছয়  
 ঋতুর অমৃতব হয় । দুই দুই মাসে এক এক ঋতু ও চারি চারি মাসে  
 এক একটি ঋতু অমৃতভূত হইয়া থাকে ॥ ১০ ॥

চৈত্র্য ও বৈশাখ এই দুই মাস বসন্ত, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় এই দুই মাস  
 গ্রীষ্ম, শ্রাবণ ও ভাদ্র এই দুই মাস বর্ষা, আশ্বিন ও কার্ত্তিক এই দুই  
 মাস শরৎ এবং অগ্রহায়ণ ও পৌষ এই দুই মাস শীত ঋতু ॥ ১১ ॥

এক্ষণে যে যে মাসে যে যে ঋতুর অমৃতব হয়, তাহা বলিতেছি ।  
 মাঘ মাস হইতে বৈশাখ মাস পর্য্যন্ত চারি মাসে বসন্ত-ঋতুর অমৃতব  
 হয় । চৈত্র্য হইতে আষাঢ় পর্য্যন্ত চারি মাস গ্রীষ্ম ঋতুর ; আষাঢ়  
 হইতে আশ্বিন পর্য্যন্ত বর্ষা-ঋতু ; ভাদ্র হইতে অগ্রহায়ণ পর্য্যন্ত চারি

বসন্তে বাপি শরদি যোগারম্ভং সমাচরেৎ ।

তদা যোগো ভবেৎ সিদ্ধো বিনায়াগেন কথ্যতে ॥ ১৫ ॥

### মিতাহার

মিতাহারং বিনা বস্তু যোগারম্ভস্ত্ব কারয়েৎ ।

নানারোগো ভবেত্তস্তা কিঞ্চিদযোগো ন সিধ্যতি ॥ ১৬ ॥

শাল্যায়ং যবপিণ্ডং বা গোমুমপিণ্ডকং তথা ।

মুদগং মাষচণকাদি শুভ্রঞ্চ তুষবর্জিতম্ ॥ ১৭ ॥

পটোলং পনসং মানং কক্কোলঞ্চ শুকাশকম্ ।

দ্রাচিকাং কর্কটাং রম্ভাং ডুম্বরীং কণ্টকণ্টকম্ ॥ ১৮ ॥

মাগে শরৎ-ঋতু ; কাৰ্ত্তিক হইতে মাঘ পর্য্যন্ত চারি মাসে হেমন্ত-ঋতু এবং অগ্রহায়ণ অবধি ফাল্গুন পর্য্যন্ত চারিমাসে শীত-ঋতুর অনুভব হইয়া থাকে ॥ ১২—১৪ ॥

বসন্ত ও শরৎঋতুতেই যোগামুষ্ঠান করা বিধেয় । এই ঋতুতে যোগামুষ্ঠান করিলেই বিনা ক্রেশে সিদ্ধিলাভ ঘটিয়া থাকে ॥ ১৫ ॥

মিতাহার ।—যে সাধক পরিমিত আহার না করিয়া অতিরিক্ত ভোজন পূর্বক যোগামুষ্ঠান করে, তাহার নানাবিধ পীড়া হয় এবং তাহার বিন্দুমাত্রও যোগসিদ্ধি হয় না ॥ ১৬ ॥

সাধক পুঙ্খব শালিধাত্তের অন্ন, যবপিণ্ড ( যবের ছাতু ), গোমুম-পিণ্ড ( ময়দা ), মুগা ( মুগের ডাইল ), মাষকলায়, চণক ( হোলা ), এই সমস্ত বস্তু ভোজন করিবে, কিন্তু ঐ সমস্ত শুভ্রবর্ণ ও তুষবর্জিত হওয়া উচিত ॥ ১৭ ॥

পটোল, পনস ( কাঁটাল ), মানকচু, কক্কোল, বদরী, করজ, কাঁকড়, রম্ভা, ডুম্বর, যোগী এই সকল দ্রব্য ভোজন করিবে ॥ ১৮ ॥

আমরস্তাং বালরস্তাং রস্তাদণ্ডক মূলকম্ ।  
 বার্তাকীং মূলকং ঋদ্ধিং যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥ ১৯ ॥  
 বালশাকং কালশাকং তথা পটোলপত্রকম্ ।  
 পঞ্চশাকং প্রশংসীয়াৎস্বাস্তুকং হিলমোচিকাম্ ॥ ২০ ॥  
 শুদ্ধং স্নমধুরং স্নিগ্ধং উদরার্দ্ধং বিবর্জিতম্ ।  
 ভূজ্যতে সুরসং প্রীত্যা মিতাহারমিমং বিদুঃ ॥ ২১ ॥  
 অগ্নেন পুরয়েদর্দ্ধং তোয়েন তু তৃতীয়কম্ ।  
 উদরস্ত তুরীয়াংশং সংরক্ষ্যামুচারণে ॥ ২২ ॥  
 কটু, ম্লং লবণং তিস্তং ভৃষ্টঞ্চ দধি-তক্রকম্ ।  
 শাকোৎকটং তথা মজ্জং তালঞ্চ পনসস্তথা ॥ ২৩ ॥  
 কুলথং মন্সরং পাণ্ডু কুম্ভাণ্ডং শাকদণ্ডকম্ ।  
 তুঘীকোলকপিথঞ্চ কণ্টবিল্বং পলাশকম্ ॥ ২৪ ॥

কাঁচকলা, বালরস্তা (ঠটেকলা), রস্তাদণ্ড (খোড়), মূলা, বেগুন ও ঋদ্ধি, এই সমস্ত দ্রব্য সাধকগণের ভোজন করা বিধেয় ॥ ১৯ ॥

বালশাক, কালশাক, পলতা বেতো শাক ও হিলমোচিকা (হিঙ্গা), এই পাঁচ প্রকার শাক সাধকগণের ভোজন-বিষয়ে সুশ্রীশস্ত ॥ ২০ ॥

নির্মল, স্নমধুর, স্নিগ্ধ ও সুরস বস্তু-সকল সন্তোষসহকারে ভোজন পূর্বক অর্দ্ধোদর পূর্ণ করিবে এবং উদরার্দ্ধ শূন্য রাখিবে। ইহাকেই পণ্ডিতগণ মিতাহার বলিয়া নির্দেশ করেন ॥ ২১ ॥

উদরের অর্দ্ধভাগ অন্নাহার দ্বারা পূর্ণ করিবে, জলপান দ্বারা তৃতীয়াংশ পূরণ করিবে এবং বায়ু-চালনার্থ চতুর্থ ভাগ শূন্য রাখিতে হইবে ॥ ২২ ॥

কটু, অম্ল, লবণ, তিস্ত—এই চতুর্বিধ রসবিশিষ্ট বস্তু, ভৃষ্টদ্রব্য (ভাঙ্গা), দধি, তক্র (ঘোল), ঘৃণিত শাক, সুরা, তাল, পাকা কাঁঠাল, কুলথ, মন্সর, পাণ্ডুনামক ফল, কুম্ভাণ্ড, শাকদণ্ড (ডাঁটা বা



কদম্বং জম্বীরং বিষং লকুচং লশুনং বিষম্ ।  
 কামরাজং পিয়ালঞ্চ হিন্দুশাল্মলীকেমুকম্  
 যোগারন্তে বর্জয়েচ্চ পথস্রীবহিসেবনম্ ॥ ২৫ ॥  
 নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং শুভ্রং শক্রাদি চৈক্ষবম্ ।  
 পক্করস্তাং নারিকেলং দাড়িম্বমশিবাসবম্ ।  
 দ্রাক্ষাস্ত নবনীং ধাত্রীং রসময়ং বিবর্জিতম্ ॥ ২৬ ॥  
 এলাজাতিলবঙ্গঞ্চ পৌক্রবং জম্বুজামূলম্ ।  
 হরীতকীখর্জুরঞ্চ যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥ ২৭ ॥  
 লঘুপাকং প্রিয়ং স্নিগ্ধং যথা ধাতুপ্রপোষণম্ ।  
 মনোহভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥ ২৮ ॥

ডেঙ্গো খাড়া), তুঘী ( লাউ ), কুল, কপিথ ( কদবেল ), কণ্টাবিল, পলাশ, কদম্ব, জম্বীর ( বাতাবিলেব ), বিষ ( তেলাকুচা ), লকুচ ( মাদার বা ডহয়া ), রশুন, মৃগাল, কামরাজা, পিয়াল, হিন্দু, শাল্মলী ও কেমুক ( গাব ), যোগারুঠানকালে সাধকের এই সকল দ্রব্য ভোজন করা বিধেয় নহে । পথপর্যটন, স্রীসহবাস এবং অগ্নিসেবনও যোগারুঠানে নিষিদ্ধ ॥ ২৫-২৬ ॥

যোগারন্তে নবনীত, ঘৃত ( মাহিষ ), ক্ষীর, শুভ্র, ইক্ষুথ শর্করা ( আকের চিনি ) প্রভৃতি এবং পক্করস্তা, নারিকেল, দাড়িম্ব, দ্রাক্ষা, নবনীফল, আমলকী ও অল্পরসযুক্ত বস্ত্র ভোজন করা অবিধেয় ॥ ২৬ ॥

এলাচি, জাতিফল, লবঙ্গ, তেজোদায়ক বস্ত্র, জম্বু, হরীতকী ও খর্জুর—এই সকল দ্রব্য যোগারন্তে সাধকপুরুষ ভোজন করিবেন ॥ ২৭ ॥

যে সকল দ্রব্য আহার করিলে অনারোগ্যে জীর্ণ হয়, বাহা স্নিগ্ধ, বাহাতে ধাতুর গুটি হয়, তাদৃশ মনোজ্ঞ প্রীতিপ্রদ দ্রব্য ভোজন করাই সাধকের কর্তব্য ॥ ২৮ ॥

কাঠিঙং ছুরিতং পুতিমুখং পৰ্য্যাসিতং তথা ।  
 অতিশীতঋতিচোত্রং ভক্ষ্যং যোগী বিবৰ্জয়েৎ ॥ ২৯ ॥  
 প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কারক্লেশবিধিং বিনা ।  
 একাহারং নিরাহারং যামাস্তে ন চ কারয়েৎ ॥ ৩০ ॥  
 এবং বিধিবিধানেন প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ।  
 আরম্ভং প্রথমে কুৰ্য্যাৎ ক্ষীরাজ্যং নিত্যভোজনম্ ।  
 মধ্যাহ্নে চৈব সায়াহ্নে ভোজনঘনমাচরেৎ ॥ ৩১ ॥

### নাড়ীশুদ্ধি

কুশাসনে মৃগাজিনে ব্যাজ্রাজিনে চ কষলে ।  
 স্থলাসনে সমাসীনঃ প্রাণ্মুখো বাপ্যনজ্যুখঃ ।  
 নাড়ীশুদ্ধিং সমাসান্ত প্রাণায়ামং সমভ্যাসেৎ ॥ ৩২ ॥

যে সকল বস্ত্র কঠিন, বাহাভোজন করিলে পাপসঞ্চার হয়, বাহা  
 পুতিগন্ধযুক্ত, অতি উষ্ণ, পৰ্য্যাসিত, অতি শীতল এবং উগ্র, সেই  
 সকল দ্রব্য সাধকগণের পক্ষে ভোজন করা বিধেয় নহে ॥ ২৯ ॥

প্রাতঃস্নান, উপবাস, দেহে ক্লেশপ্রদান, একবার ভোজন, নিরাহার,  
 এই সকল সাধকের পক্ষে অবিহিত, তবে একপ্রহরকাল পর্য্যন্ত  
 অনাহারে অবস্থান করিলে কোন দোষ নাই ॥ ৩০ ॥

এইরূপ নিয়মে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয় । প্রাণায়াম করিবার  
 পূর্বে প্রত্যহ ক্ষীর ও ঘৃত ( গব্য ) ভোজন করিবে এবং মধ্যাহ্ন ও  
 সন্ধ্যা দুইবার ভোজন করিতে হইবে ॥ ৩১ ॥

কুশাসন, মৃগচর্ম্ম, ব্যাজ্রচর্ম্ম, কষল কিংবা স্থলাসনে পূর্বাভিমুখ বা  
 উত্তরাভিমুখ হইয়া নাড়ীশুদ্ধিপূর্ব্বক প্রাণায়ামসাধন করিতে অভ্যাস  
 করিবে ॥ ৩২ ॥

## চণ্ডকপালিক্রবাচ ।

নাড়ীশুদ্ধিং কথং কুৰ্য্যাদাড়ীশুদ্ধিস্ত কীদৃশী ।  
তৎসৰ্বং শ্রোতুমিচ্ছামি তৎসদস্য দয়ানিধে ॥ ৩৩ ॥

## ঘেরগু উবাচ ।

মলাকুলানু নাড়ীষু মাক্রতো নৈব গচ্ছতি ।  
প্রাণায়ামঃ কথং সিদ্ধন্তত্বজ্ঞানং কথং ভবেৎ ॥ ৩৪ ॥  
তস্মাদাদৌ নাড়ীশুদ্ধিং প্রাণায়ামং ততোহভ্যাসৎ ।  
নাড়ীশুদ্ধির্ষিধা প্রোক্তা সমমূর্নির্মমুত্তথা ।  
বীজেন সমমুং কুৰ্য্যাদ্মির্মমুং ধৌতিকর্ষণা ॥ ৩৫ ॥  
ধৌতিকর্ষ পুরা প্রোক্তং ষট্‌কর্ষসাধনে যথা ।  
শৃণু সমমুং চণ্ড নাড়ীশুদ্ধির্ষথা ভবেৎ ॥ ৩৬ ॥

চণ্ডকপালি কহিলেন, হে কক্‌ণাসাগর ! নাড়ীশুদ্ধি বিক্রমে করিতে হয় এবং নাড়ীশুদ্ধি কি প্রকার, তাহা সবিশেষ শ্রবণ করিতে অভিলাষ হইতেছে, অতএব তাহা কীর্তন করুন ॥ ৩৩ ॥

ঘেরগু কহিলেন, মলবৃত্ত নাড়ীর মধ্যে বায়ু সূক্ষ্মরূপে প্রবাহিত হইতে পারে না ; সুতরাং প্রাণায়ামসাধন কি প্রকারে হইবে ও কি প্রকারেই বা তত্ত্বজ্ঞানের উন্মেষ হইবে ? এই জ্ঞাত প্রথমে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করা কর্তব্য ॥ ৩৪ ॥

নাড়ীশুদ্ধি দ্বিবিধ ;—সমমু ও নির্মমু । বীজমন্ত্র দ্বারা যে নাড়ীশুদ্ধি হয়, তাহার নাম সমমু নাড়ীশুদ্ধি এবং ধৌতিকর্ষ দ্বারা যে নাড়ীশুদ্ধি হয়, তাহার নাম নির্মমু নাড়ীশুদ্ধি ॥ ৩৫ ॥

হে চণ্ড ! ষট্‌কর্ষবর্ণনকালে ধৌতিকর্ষ কীর্তন করিয়াছি, অধুনা ষেরূপে সমমু নাড়ীশুদ্ধি করিতে হয়, তাহা শ্রবণ কর ॥ ৩৬ ॥

উপবিভাগনে যোগী পদ্মাসনং সমাচরেৎ ।  
 গুরুদিত্তাসনং কুর্যাদ্যৈব গুরুভাষিতম্ ।  
 নাড়ীতুঙ্গিং প্রকুর্যাত প্রাণায়ামবিশুদ্ধয়ে ॥ ৩৭ ॥  
 বায়ুবীজং ভূতো ধাত্বা ধূত্ববর্ণং সতেজসম্ ।  
 চক্রেণ পুরয়েদ্বায়ুং বীজং ষোড়শটকঃ সূখীঃ ॥ ৩৮ ॥  
 চতুঃষষ্ঠ্যা মাত্রয়া চ কুন্তকেনৈব ধারয়েৎ ।  
 দ্বাত্রিংশমাত্রয়া বায়ুং সূর্য্যনাড্যা চ রেচয়েৎ ॥ ৩৯ ॥  
 নাভিমূলদ্বহ্নিমুখাপ্য ধ্যায়ন্তেভ্যোহবনীবৃতম্ ।  
 বহ্নিবীজষোড়শেন সূর্য্যনাড্যা চ পুরয়েৎ ॥ ৪০ ॥  
 চতুঃষষ্ঠ্যা চ মাত্রয়া কুন্তকেনৈব ধারয়েৎ ।  
 দ্বাত্রিংশমাত্রয়া বায়ুং শশিনাড্যা চ রেচয়েৎ ॥ ৪১ ॥

প্রথমে পদ্মাসনে আসীন হইয়া গুরুদিত্তাসন করিবে, পরে গুরুর  
 আদেশ অনুযায়ী প্রাণায়ামসাধনের নিমিত্ত নাড়ীতুঙ্গি করিবে ॥ ৩৭ ॥

পরে বায়ুবীজ ( যং ) চিন্তাপূর্ব্বক ঐ বীজ ষোড়শমাত্রা জপ করিয়া  
 বামনাসিকায় বায়ুপূরণ করিবে । ধ্যানকালে ঐ বায়ুবীজকে তেজোময়  
 ও ধূত্বর্ণ চিন্তা করিবে । চতুঃষষ্ঠিবার জপ দ্বারা কুন্তক করিয়া ধারণ  
 করিতে হইবে এবং দ্বাত্রিংশদ্বার জপ দ্বারা দক্ষিণনাগাপুটে রেচন  
 করিবে ॥ ৩৮-৩৯ ॥

নাভিমূল অগ্নিতত্ত্বের স্থান । যোগবলে সেট নাভিমূল হইতে  
 অগ্নিতত্ত্বকে প্রকাশ করিয়া পৃথিবীতত্ত্বকে ঐ অগ্নিতত্ত্ব সংযোগপূর্ব্বক  
 চিন্তা করিবে । পরে ষোড়শবার বহ্নুবীজ ( রং ) জপ দ্বারা দক্ষিণ-  
 নাসিকাতে বায়ুপূরণ করিবে । এইরূপ চতুঃষষ্ঠিবার জপ দ্বারা কুন্তক  
 করিয়া বায়ুধারণ করিবে এবং দ্বাত্রিংশদ্বার জপ করিয়া বামনাসিকা  
 দ্বারা ঐ বায়ু রেচন করিবে ॥ ৪০-৪১ ॥

নাসাগ্রে শশধ্বংবিহ্বং ধ্যাত্বা জ্যোৎস্নাসমবিতম্ ।  
 ঠংবীজযোড়শেনৈব হৃদয়া পুরয়েন্নরং ॥ ৪২ ॥  
 চতুঃষষ্ঠ্যা যাত্ৱা চ বং বীজেনৈব ধারয়েৎ ।  
 অমৃতপ্লাবিতং ধ্যাত্বা নাড়ীযৌতং বিতাবয়েৎ ।  
 লকারেণ দ্বাত্রিংশেন দৃঢ়ং ভাব্যং বিরচয়েৎ ॥ ৪৩ ॥  
 এবংবিধাং নাড়ীশুদ্ধিং কৃত্বা নাড়ীং বিশোধয়েৎ ।  
 দৃঢ়ো ভূতাসনং কৃত্বা প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ॥ ৪৪ ॥  
 সহিতঃ সূর্য্যভেদশ্চ উজ্জায়ী শীতলী তথা ।  
 ভঙ্গিকা ভ্রামরী মুচ্ছা কেবলী চাষ্টকুস্তিকাঃ ॥ ৪৫ ॥  
 সহিতো দ্বিবিধঃ প্রোক্তঃ প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ।  
 সগৰ্ভো বীজমূচ্ছাৰ্য্য নির্গৰ্ভো বীজবদ্ধিতঃ ॥ ৪৬ ॥

তদনন্তর নাসিকার অগ্রভাগে জ্যোৎস্না-সমবিত চক্ষুবিষের ধ্যান-  
 পূর্ব্বক “ঠং” এই বীজ যোড়শবার জপ দ্বারা বামনাসিকায় বায়ু পরিপূর্ণ  
 করিতে হইবে। পরে বং-বীজ চতুঃষষ্টিবার জপ করতঃ সূর্য্য-নাড়ীতে  
 কুস্তক দ্বারা বায়ুধারণ করিবে। অতঃপর এইরূপ চিন্তা করবে  
 যে, নাসার অগ্রদেশস্থ চক্ষুবিষ হইতে অমৃতধারা ক্ষরিত হইতেছে,  
 তদ্বারা শরীরস্থিত সমস্ত নাড়ী যৌত হইয়াছে। এইরূপ ধ্যান  
 করতঃ ধরাবীজ অর্থাৎ “লং” এই বীজ দ্বাত্রিংশদ্বার জপ দ্বারা  
 লক্ষিণনাসিকা দ্বারা সেই পুরিত বায়ু রেচন করিবে ॥ ৪২-৪৩ ॥

এইরূপে নাড়ীশুদ্ধ করিয়া দৃঢ়ভাবে আসনে উপবিষ্ট হইয়া  
 প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। কুস্তক অষ্টবিধ;—সহিত, সূর্য্যভেদ,  
 উজ্জায়ী, শীতলী, ভঙ্গিকা, ভ্রামরী, মুচ্ছা ও কেবলী ॥ ৪৪—৪৫ ॥

সহিত কুস্তক দ্বিবিধ; সগৰ্ভ ও নির্গৰ্ভ। যে কুস্তক বীজমস্ত্র  
 পাঠপূর্ব্বক সাধিত হয়, তাহার নাম সগৰ্ভ এবং যে কুস্তক  
 বীজমস্ত্রবিরহিত, তাহার নাম নির্গৰ্ভ কুস্তক ॥ ৪৬ ॥

ପ୍ରାଣାନ୍ତାୟଂ ସର୍ଗର୍ଥଂ ପ୍ରଥମଂ କଥୟାମି ତେ ।  
 ସୁଧାସନେ ଚୋପବିନ୍ଦି ପ୍ରାଞ୍ଜୁଧୋ ବାପୁନନ୍ଦୁଧଃ ।  
 ଶ୍ୟାମେନ୍ଦ୍ରିୟଂ ରଞ୍ଜୋଞ୍ଜନଂ ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣବର୍ଣ୍ଣକମ୍ ॥ ୫୭ ॥  
 ଈଡ଼ୟା ପୁରସ୍ତେଷ୍ଠାୟଂ ଯାତ୍ରୟା ଷୋଡ଼ଶେଃ ସୁଧୀଃ ।  
 ପୁରକାନ୍ତେ କୁନ୍ତକାନ୍ତେ କୃତ୍ତବାଞ୍ଚୁଡ଼ୟାନକଃ ॥ ୫୮ ॥  
 ସଦ୍‌ସୟଂ ହରିଃ ଧ୍ୟାତ୍ବା ଉକାରଂ କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣକମ୍ ।  
 ଚତୁଃଷ୍ଠୀୟା ଯାତ୍ରୟା ଚ କୁନ୍ତକେନିବ ଧାରୟେଽ ॥ ୫୯ ॥  
 ତୟୋମୟଂ ଶିବଂ ଧ୍ୟାତ୍ବା ଯକାରଂ ଶୁକ୍ରବର୍ଣ୍ଣକମ୍ ।  
 ଶାନ୍ତିଂଶାନ୍ତିୟାୟା ଚୈବ ଯେଚୟେନ୍ଦ୍ରିୟା ପୁନଃ ॥ ୬୦ ॥  
 ପୁନଃ ମିଞ୍ଜଳୟାପୂର୍ବ୍ୟା କୁନ୍ତକେନିବ ଧାରୟେଽ ।  
 ଈଡ଼ୟା ଯେଚୟେଽଂ ପଞ୍ଚାଂ ତଦ୍‌ବିଜ୍ଞେନ କ୍ରମେଣ ତୁ ॥ ୬୧ ॥

ସର୍ଗର୍ଥ ପ୍ରାଣାନ୍ତାୟଂ କିରୁପେ ଲାଘିତ ହସ୍ତ, ଏଥେ ତାହା ବାଲିଜେଡ଼ି,  
 ଶ୍ରବଣ କର । ପୂର୍ବ୍ୟାତିଥୁ ବା ଉତ୍ତରାତିଥୁର ହସ୍ତେ ସୁଧାସନେ ଉପବେଶନ-  
 ଶର୍ବକ ବ୍ରହ୍ମାର ଧ୍ୟାନ କରିବେ । ବ୍ରହ୍ମା ବକ୍ତବ୍ୟେ, ଅକ୍ଷରରୂପୀ ଏବଂ  
 ରଞ୍ଜୋଞ୍ଜନମ୍ ବ୍ରତ ॥ ୫୭ ॥

ପରେ ମର୍ତ୍ତିମାନୁ ଲାଘକ "ଅଂ" ଏହି ବୀଜ ଷୋଡ଼ଶବାର ଉପ ଧ୍ୟାନ  
 ବାୟ-ନାସିକାପୁଟେ ବାୟୁ ପୁରଣ କରିବେ । କୁନ୍ତକ କରିବାର ପୂର୍ବେ ଓ  
 ବାୟୁପୁରଣ କରିବାର ଶେଷେ ଉଡ଼ୟାନବକ୍ତର ଅବସ୍ଥାନ କରିବେ ॥ ୫୮ ॥

ତଦନନ୍ତର ସଦ୍‌ସୟସମାସିତ, ଉକାରରୂପୀ, କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ ହରିର ଧ୍ୟାନପୂର୍ବକ  
 "ଉଂ" ଏହି ବୀଜ ଚତୁଃଷ୍ଠୀବାର ଉପ ଧ୍ୟାନ ବାୟୁକସୋଗେ ବାୟୁଧାରଣ କରିତେ  
 ହେବେ ॥ ୫୯ ॥

ଅନ୍ତଃପର ତୟୋମୟଧୂକ୍ତ, ଯକାରରୂପୀ, ଶୁକ୍ରବର୍ଣ୍ଣ ଶିବର ଧ୍ୟାନ କରିବା  
 "ୟଂ" ଏହି ବୀଜ ଶାନ୍ତିଂଶାନ୍ତିୟାୟା ଉପ ଧ୍ୟାନ ଦକ୍ଷିଣନାସାପୁଟ ଦ୍ଵାରା ପୁରଣ  
 ବାୟୁରେଚନ କରିବେ ॥ ୬୦ ॥

ପରେ ପୁନଃସ୍ଥାୟ ଉତ୍ତରୁପେ ଲାଘିତ ବୀଜସକଳ ସଂସାଂସାୟା ଉପ ଧ୍ୟାନ

অমূলোমবিলোমেন বারংবারঞ্চ সাধয়েৎ ।

পুরকান্তে কুন্তকান্তং ধৃতনাগাপুটদ্বয়ম্ ।

কনিষ্ঠানামিকাজুষ্ঠৈর্জজ্ঞানীমধ্যমাং বিনা ॥ ৫২ ॥

প্রাণায়ামং নির্গত্ব বিনা বীজেন জায়তে ।

একাদি শতপর্য্যন্তং পুরকুন্তকরেচনম্ ॥ ৫৩ ॥

উত্তমা বিংশতিমাত্রা ষোড়শী মাত্রা মধ্যমা ।

অধমা দ্বাদশীমাত্রা প্রাণায়ামাস্থিধা স্মৃতাঃ ॥ ৫৪ ॥

দক্ষিণনাসিকায় বায়ুপুরণ করতঃ কুন্তকযোগে ধারণ করিয়া পরে বামনাঙ্গাপুট দিয়া রেচন করিবে ॥ ৫১ ॥

এই প্রকারে মূলমূলঃ অমূলোমবিলোমক্রমে প্রাণায়ামাশুষ্ঠান করিবে । বায়ুপুরণের শেষ অবধি কুন্তকের শেষ পর্য্যন্ত তর্জ্জনী ও মধ্যমা ভিন্ন কনিষ্ঠা, অনামিকা ও অঙ্গুষ্ঠ—এই তিন অঙ্গুলী দ্বারা নাগাপুটদ্বয় ধারণ করিবে অর্থাৎ যখন কুন্তক করিবে, তখন বামনাসিকা কনিষ্ঠা ও অনামিকা দ্বারা এবং দক্ষিণনাসিকা কেবল অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলী দ্বারা ধারণ করিবে ॥ ৫২ ॥

বীজমন্ত্র ব্যতিরেকে নির্গত প্রাণায়াম হয় । পুরক, কুন্তক ও রেচক—ত্রিবিধ অঙ্গবৃত্ত প্রাণায়ামসাধনে এক হইতে একশত পর্য্যন্ত মাত্রা আছে ॥ ৫৩ ॥ \*

মাত্রাভুসারে প্রাণায়াম ত্রিবিধ ; বিংশতিমাত্রা, ষোড়শমাত্রা এবং দ্বাদশমাত্রা । বিংশতিমাত্রা প্রাণায়াম উত্তম, ষোড়শমাত্রা মধ্যম ও দ্বাদশমাত্রা অধম ॥ ৫৪ ॥ †

\* পুরকে এক গুণ মাত্রা, বেচকে দ্বিগুণ মাত্রা, এবং কুন্তকে চাৰিগুণ মাত্রা ।

† উত্তমমাত্রা প্রাণায়াম সাধন করিতে হইলে পুরকে বিংশতিমাত্রা, কুন্তকে অশীতিমাত্রা ও বেচকে চল্লিশমাত্রা নিদ্ধারিত আছে । এইরূপে মধ্যম ও অধম মাত্রা প্রাণায়াম সাধিতে হইলে চাৰিগুণ ও দ্বিগুণক্রমে কুন্তকে ও বেচকে মাত্রার সংখ্যা স্থির করিতে হইবে ।

অধমাজ্জায়তে ঘর্ষ্যে। মেরুকম্পচ্চ মধ্যমাং ।  
 উত্তমাচ্চ ভূমিত্যাগস্ত্রিবিধং সিদ্ধিলক্ষণম্ ॥ ৫৫ ॥  
 প্রাণায়ামাং খেচরত্বং প্রাণায়ামাং রোগনাশনম্ ।  
 প্রাণায়ামাদ্বোধয়েচ্ছক্তিং প্রাণায়ামান্মনোমনী ।  
 আনন্দো জায়তে চিত্তে প্রাণায়ামী সুখী ভবেৎ ॥ ৫৬ ॥

ধেরগু উবাচ ।

কপিভং সহিতং কুন্তং সূর্য্যভেদনকং শৃণু ।  
 পুরস্বেৎ সূর্য্যানাড্যা চ যথাশক্তি বহির্ম্মকং ॥ ৫৭ ॥  
 ধারয়েদ্বহুত্বেন কুন্তকেন জলধ্বরেঃ ।  
 যাতং স্বেদং নখকেশাভ্যাং জাবৎ কুর্য্যত কুন্তকম্ ॥ ৫৮ ॥

অধমমাত্রা প্রাণায়াম-সাধন করিলে মেরুকম্প জন্মে অর্থাৎ মেরুদণ্ডের তুল্য একটি নাড়ী গুহ্যদেশ হইতে ব্রহ্মক্কে পর্য্যন্ত উদ্ভিত আছে, সেই নাড়ী কাঁপিতে থাকে ; আর উত্তমমাত্রা প্রাণায়াম সাধন করিলে ভূতলত্যাগশক্তি জন্মে অর্থাৎ সাধক ধরাতল হইতে শূন্যে পরিভ্রমণ করিতে পারেন । ধর্ম্মনির্গম, মেরুকম্প ও ভূমিত্যাগ, এই তিনটি প্রাণায়ামসিদ্ধির লক্ষণ ॥ ৫৫ ॥

প্রাণায়ামসাধন করিলে তৎপ্রসাদে খেচরত্বশক্তি জন্মে অর্থাৎ সাধক গগনে ভ্রমণ করিতে সমর্থ হন, ইহার প্রভাবে রোগসকল দূরীভূত হয়, প্রাণায়ামের প্রভাবে পরমাত্মশক্তি জাগরিত হয় এবং ইহার প্রসাদে দিব্যজ্ঞানলাভ হয় । যে পুরুষ প্রাণায়ামসাধন করেন, তাঁহার মনে পরমানন্দ জন্মে এবং তিনি অতি সুখী হন ॥ ৫৬ ॥

ধেরগু কহিলেন, হে চণ্ডকপালে ! সহিত কুন্তকের বিষয় কথিত হইল, আধুনা সূর্য্যভেদনামক কুন্তকের বিবরণ কহিতেছি, অবধান কর । প্রথমে জালঙ্কারবন্ধনামক মন্ত্রার অনুষ্ঠান করতঃ দক্ষিণনাসিকা দ্বারা বায়ু পূরণ করিবে, অতি দ্রুতের সহিত কুন্তকযোগে ঐ বায়ুধারণ



প্রাণোহপানঃ সমানশ্চোদানব্যানৌ তথৈব চ ।

নাগঃ কূর্ম্যশ্চ কুকরো দেবদত্তৌ ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৫৯ ॥

হৃদি প্রাণো বসেন্নিত্যং অপানো শুদমণ্ডলে ।

সমানো নাভিদেবে তু উদানঃ কণ্ঠমধ্যগঃ ॥ ৬০ ॥

ব্যানো ব্যাপ্য শরীরে তু প্রাণাভ্যাং পঞ্চবায়বঃ ।

প্রাণাত্মাঃ পঞ্চ বিখ্যাতা নাগাত্মাঃ পঞ্চবায়বঃ ॥ ৬১ ॥

তেষামপি চ পঞ্চানাং স্থানানি চ বদাম্যহম্ ।

উদগারে নাগ আখ্যাতঃ কূর্ম্যশ্চ, উদানে শ্বতঃ ॥ ৬২ ॥

কুকরঃ কুংকৃতে জ্যেষ্ঠো দেবদত্তো বিজৃম্বণ

ন জ্ঞাতীতি মতে কাপি সর্বব্যাপী ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৬৩ ॥

করিতে। যাবৎ নখ ও দোশ হইতে স্বাধ্ব বহির্গত না হয়, তাবৎ  
কুন্তকযোগ দ্বারা বাত্বাদান করিবে ॥ ৫৭-৫৮ ॥

প্রাণ, অপান, সমান, উদান এবং ব্যান—এই পঞ্চবায়ু অন্তরস্থিত  
এবং নাগ, কূর্ম্য, কুকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়—এই পঞ্চ বায়ু বহিঃস্থিত ॥ ৫৯ ॥

হৃদয়দেশে প্রাণ, শুভ্রে অপান, নাভিতে সমান, কণ্ঠদেশে উদান  
এবং সমস্ত শরীর ব্যাপ্ত হইয়া ব্যানবায়ু প্রবাহিত আছে। এই পঞ্চবিধ  
বায়ুই অন্তরস্থ বলিয়া বিখ্যাত এবং নাগ, কূর্ম্য, কুকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়,  
এই পঞ্চবিধ বায়ু বহিঃস্থ ॥ ৬০-৬১ ॥

এই পঞ্চবিধ বহিঃস্থ বায়ু যে যে স্থলে প্রবাহিত, তাহা কীর্তন  
করিতেছি। উদগারে (চেকরে) নাগবায়ু, উদানে কূর্ম্যবায়ু, কুংকরে  
(ইটিতে) কুকরবায়ু, জৃম্বণে (হাই তোলাতে) দেবদত্ত বায়ু  
প্রবাহিত হইয়া থাকে, ধনঞ্জয় নামক বায়ু শরীরের সমস্ত হইলেও মৃত  
শরীরে প্রবাহিত থাকে ॥ ৬২-৬৩ ॥ \*

\* উদগার—ওঁ বা হোম। উদান—নখের উৎস। কুংকর—  
টিচি। জৃম্বণ—হাই তোলা।

নাগো গৃহীতি চৈতন্ত্যং কুর্মশ্চৈব নিমেষণম্ ।  
 স্তূট্টকং কুকরশ্চৈব ভূতগং চতুর্থেন তু ।  
 ভবেচ্ছনজ্ঞাচ্ছবং ক্ষণমাত্রং ন নিঃসরেৎ ॥ ৬৪ ॥  
 সর্কে তু সূর্যাসংভিন্না নাভিমূলাং সমুদ্বরেৎ ।  
 ইড়য়া রেচয়েৎ পশ্চাৎ ধৈর্যোণাশ্বত্তবেগতঃ ॥ ৬৫ ॥  
 পুনঃ সূর্যোণ চাক্ষুষ্য কুস্তম্বিত্তা যথাবিধি ।  
 রেচম্বিত্তা সাধয়েত্তু ক্রমেণ চ পুনঃ পুনঃ ॥ ৬৬ ॥  
 কুস্তকঃ সূর্য্যভেদস্ত জ্বরামৃত্যুবিনাশনঃ ।  
 রোষয়েৎ কুণ্ডলীং শক্তিং দেহানলং বিবর্ত্তয়েৎ ।  
 ঈতি তে কথিতশ্চণ্ড সূর্য্যভেদনমুত্তমম ॥ ৬৭ ॥

নাগবায়ু চৈতন্ত্য উৎপাদন করে, কুর্মবায়ু দ্বারা নিমেষ, কুকরবায়ু দ্বারা ক্ষুধা ও পিপাসা এবং দেবদত্ত বায়ু দ্বারা ভূতগক্রিয়া সংসাধিত হইয়া থাকে । শনজ্ব-বায়ু হইতে শব্দ উৎপন্ন হয় । এই বায়ু কোন অবস্থাতেই শরীর ত্যাগ করে না ॥ ৬৪ ॥

কুস্তক করিবার কালে উক্ত প্রাণারি বায়ুনিচয়কে পিচ্ছলানাড়ী দ্বারা বিভিন্ন করতঃ নাভির মূল হইতে সমানবায়ুকে উত্তোলন করিয়া ঐর্ষ্যালহকারে বেগের সহিত বামনাসিকা দ্বারা রেচন করিতে হইবে । পুনরায় দক্ষিণনাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া সূর্য্যভেদে কুস্তক করিবে ও বামনাসা দ্বারা রেচন করিতে হইবে । পুনঃ পুনঃ এইরূপ করিতে হয় । ইহাকেই সূর্য্যভেদ কুস্তক বলে ॥ ৬৫-৬৬ ॥

এই সূর্য্যভেদনামক কুস্তক জ্বর-মৃত্যু বিনাশ করে । ইহা দ্বারা কুণ্ডলীশক্তি প্রবোধিত হয় এবং দেহস্থিত অগ্নির বৃদ্ধি হয় । হে চণ্ড ! ভোমার নিকটে এই শ্রেষ্ঠ সূর্য্যভেদনামক কুস্তকযোগ কীর্ত্তন করিলাম ॥ ৬৭ ॥

উজ্জ্বায়ীকুস্তক

নাসাত্যাং বায়ুমাক্রম্য বায়ুং বক্তে ৭ ধারয়েৎ ।

হৃদগলাভ্যাং সমাক্রম্য মুখমধ্যে চ ধারয়েৎ ॥ ৬৮ ॥

মুখং প্রক্ষাল্য সংবন্দ্য কুৰ্য্যাজ্জালঙ্করং ততঃ ।

আশক্তি কুস্তকং কৃত্বা ধারয়েদবিরোধতঃ ॥ ৬৯ ॥

উজ্জ্বায়ীকুস্তকং কৃত্বা সৰ্বকাৰ্য্যাণি সাধয়েৎ ।

ন ভবেৎ কফরোগশ্চ ক্রুরবায়ুরজীর্ণকম্ ॥ ৭০ ॥

আমবাতঃ ক্ষয়ঃ কাসো জ্বরপ্রীহা ন বিভ্রতে ।

জরামৃত্যুবিনাশায় চোজ্জ্বায়ীং সাধয়েন্নরঃ ॥ ৭১ ॥

শীতলীকুস্তক

জিহ্বয়া বায়ুমাক্রম্য উদরে পুংয়েচ্ছনৈঃ ।

কণক কুস্তকং কৃত্বা নাসাত্যাং রেচয়েৎ পুনঃ ॥ ৭২ ॥

বহিঃস্থিত বায়ু নাসিকাযুগল দ্বারা এবং অন্তঃস্থিত বায়ু হৃদয় ও গলদেশ দ্বারা আকর্ষণ করিয়া কুস্তকযোগে মুখাভ্যন্তরে ধারণ করিবে ॥ ৬৮ ॥

অনন্তর বদন প্রক্ষালনপূর্বক জালঙ্করমুদ্রার আচরণ করিবে । এইরূপে নিজ শক্তি অমুসারে কুস্তক করিয়া নিরাপদে বায়ুধারণ করিবে ॥ ৬৯ ॥

ইহাকে উজ্জ্বায়ী কুস্তক বলে । ইহার প্রভাবে সমস্ত কাৰ্য্য সিদ্ধ হইয়া থাকে এবং ইহার প্রভাবে কফরোগ, দুর্ভবায়ু, অজীর্ণ, আমবাত, ক্ষয়রোগ, কাস, জ্বর ও প্রীহা প্রভৃতি সমস্ত রোগ বিনাশপ্রাপ্ত হয় । যে সাধক জরা ও মৃত্যুকে নাশ করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহার পক্ষে এই উজ্জ্বায়ী কুস্তকযোগ সাধন করা একান্ত কর্তব্য ॥ ৭০-৭১ ॥

শীতলীকুস্তক ।—জিহ্বা দ্বারা বায়ু আকর্ষণপূর্বক কুস্তকযোগ দ্বারা ধীরে ধীরে জঠরাভ্যন্তরে বায়ু পরিপূরণ করিবে । অতঃপর কিঞ্চৎক্ষণ

সর্বদা সাধয়েদ্যোগী শীতলীকুস্তকং শুভম্ ।

অজীর্ণং কফপিত্তঞ্চ নৈব দেহে প্রজায়তে ॥ ৭৩ ॥

### ভস্মিকাকুস্তক

ভস্মেব লৌহকারাণাং যথাক্রমেণ সংশ্রমেৎ ।

ততো বায়ুঞ্চ নাগাত্যামৃতাত্যাং চালয়েচ্ছনৈঃ ॥ ৭৪ ॥

এবং বিংশতিবারঞ্চ কৃত্বা কুৰ্য্যাচ্চ কুস্তকম্ ।

ভদ্রস্তে চালয়েদ্বায়ুং পূৰ্ব্বোক্তঞ্চ যথাবিধি ॥ ৭৫ ॥

ত্রিবারং সাধয়েদেনং ভস্মিকাকুস্তকং সুধীঃ ।

ন চ বোগং ন চ ক্লেম্মারোগ্যঞ্চ দিনে দিনে ॥ ৭৬ ॥

সেই বায়ু ধারণ করিয়া নাগামুগল দিয়া বিরচন করিবে, ইহাকেই শীতলীকুস্তক বলে ॥ ৭২ ॥

যোগী নিরন্তর এই শুভপ্রদ শীতলীকুস্তকের আচরণ করিবে। ইহা সাধন দ্বারা অজীর্ণ, শ্লেষ্মারোগ ও পিত্তবাত-রোগনিচয় ধ্বংস হয় ॥ ৭৩ ॥

ভস্মিকাকুস্তক :—কৰ্ম্মকারদিগের ভস্মিকায়স্ক দ্বারা \* অর্থাৎ জাঁতা দ্বারা যেৰূপ বায়ু সমাকৃষ্ট হয়, সেইরূপ নাসিকা দ্বারা বায়ু সমাকর্ষণ পূর্বক ধীরে ধীরে উদরাভ্যন্তরে চালিত করিবে ॥ ৭৪ ৥

এইরূপে বিংশতিবার বায়ু পরিচালিত করিয়া কুস্তকযোগে বায়ু-ধারণ করিবে। পরে ভস্মিক দ্বারা যেমন বায়ু বিনিঃসৃত হয়, সেইরূপ নাসিকা দ্বারা বায়ু বিনিঃসৃত করিবে। ইহাকে ভস্মিকা কুস্তক কহে। ইহা যথাবিধি বারত্বে অহুষ্ঠান করিবে। ইহার প্রভাবে কোনরূপ রোগ বা কষ্ট হয় না এবং নিত্য আরোগ্যলাভ হয় ॥ ৭৫—৭৬ ॥

\* ভস্মিকা—কৰ্ম্মকারের অগ্নি প্রজ্বলনার্থ জাঁতা ।

## শ্রামরীকুন্তক

অন্ধ্রাজিগন্তে যোগী জন্তুনাং শব্দবর্জিতৈঃ ।

কণৌ পিধায় হস্তাভ্যাং কুৰ্ম্যাং পুরককুন্তকম্ ॥ ৭৭ ॥

শৃংখাঙ্কশিণে কর্ণে নাদমন্তর্গতং শুভম্ ।

প্রথমং বিক্লোনাদঞ্চ বংশীনাং ততঃ পরম্ ॥ ৭৮ ॥

মেঘবাবারত্রমরীষটাকাংশস্ততঃ পরম্ ।

তুরী-ভেরী-মৃদঙ্গাদিনিদানকদ্বন্দ্বুভিঃ ॥ ৭৯ ॥

এবং নানাবিধো নাদো জায়তে নিত্যমভ্যাস্য ॥

অনাহতস্ত শব্দস্ত তস্ত শব্দস্ত যৌ ধ্বনিঃ ॥ ৮০ ॥

ধ্বনেরন্তর্গতং ভ্রোতির্ভ্রোতেবন্তর্গতং বতঃ ।

শ্রামরীকুন্তক ।—রাজ্যের বর্জ্য অর্থাৎ দৃষ্ট হইলে যে স্থানে কোন প্রাণীর শব্দ কর্ণগোচর না হয়, এইরূপ স্থানে গিয়া সাধক নিজ হস্ত দ্বারা স্বীয় কর্ণগুণ বন্ধ করিয়া পুরক ও বুত্তকের অনুষ্ঠান করিবে ॥ ৭৭ ॥

এইরূপে বুত্তকের আচরণ করিলে সাধক দক্ষিণ-শ্রোত্রে নানাবিধ শব্দ শ্রবণ করিতে থাকিবে ; ঐ সকল শব্দ মেহের মধ্যভাগ হইতে সমুৎপন্ন হইয়া থাকে । প্রথমে বিক্লোরব, পরে বংশীধ্বনি, তদনন্তর মেঘগর্জন, পরে বাবারী নামক বাতশব্দ এবং তৎপরে ত্রময়ের গুন্ গুন্ ধ্বনি শ্রুতিতে পাইবে । অনন্তর যথাক্রমে ঘটা, কাংস, তুরী, ভেরী, মৃদঙ্গ, আনকদ্বন্দ্বুভি প্রভৃতির শব্দ কর্ণগোচর হইবে ॥ ৭৮-৭৯ ॥

এইরূপে প্রতিদিন নানাবিধ ধ্বনি কর্ণগোচর হইতে থাকিবে । অনন্তর হরয়স্থিত অনাহতনামক দ্বাদশমলকমলের মধ্যভাগ হইতে শব্দ ও সেই শব্দ হইতে সমুদ্ভূত প্রতিশব্দ কর্ণপুটে প্রবেশ করিবে ॥ ৮০ ॥

তদ্ব্যনো বিলম্বঃ বাতি তদ্বিধোঃ পরমং পদম্ ।  
এবং ত্রামরীসংসিদ্ধঃ সমাধিসিদ্ধিমাণুয়াৎ ॥ ৮১ ॥

### মূর্ছাকুস্তক

অথেন কুস্তকং কৃত্বা মনশ্চ ভ্রুবোরস্তরম্ ।  
সংত্যজ্য বিষয়ান্ সর্কান্ মনোমূর্ছা সুখপ্রদা ।  
আত্মনি মনসো যোগাদানন্দো জায়তে ব্রহ্ম ॥ ৮২ ॥

### কেবলীকুস্তক

হংকারেণ বচিষ্যতি সঃকারেণ বিশেষে পুনঃ ।  
চটুশতানি নিবাবাজৌ সহস্রাণ্যেকবিংশতিঃ ।  
অন্তপা নাম গায়ত্রীং জীবো ভূপতি সর্কদা ॥ ৮৩ ॥

৮১পরে ধোয়ী মূর্ছিতনেত্রে হৃদয়মধ্যে সেই ব্রহ্মদেহের মধ্যে প্রতি ধ্বনির অন্তর্গত জ্যোতিঃ ও জ্যোতির অন্তর্গত মন দর্শন করিবে । সেই জ্যোতিঃই পরব্রহ্ম । সাধকের মন সেই ব্রহ্মে সংযোজিত হইয়া ব্রহ্মরূপী হরির পরমপাদপদ্মে লয় প্রাপ্ত হইয়া যায় । এইরূপে ত্রামরীকুস্তক সিদ্ধ হইয়া থাকে । ত্রামরীকুস্তকে সিদ্ধি লাভ করিলে সাধক সমাধিসিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন ॥ ৮১ ॥

মূর্ছাকুস্তক ।—প্রথমতঃ অক্লেশে পূর্বকথিত বিধানে কুস্তকের জ্বারণ করণ যাবতীয় বিষয় হইতে চিত্তকে প্রতিনিবৃত্ত করিবে । ৮১পরে ভ্রুবোর মধ্যদেশে আত্মাপুরনামক যে দ্বিদল গুরুপদ আছে, তাহাতে ঐ চিত্তকে সংযোজিত হইয়া ঐ কমলাস্থিত পরমাত্মাকে লয় করিবে । ইহাকেই মূর্ছাকুস্তক কহে । এই কুস্তক দ্বারা পরমানন্দ জন্মিয়া থাকে ॥ ৮২ ॥

কেবলীকুস্তক ।—শ্বাসবায়ুর বাহির্গমন ও প্রবেশ পালে “হং” ও “সঃ” উচ্চারিত হয় অর্থাৎ যৎকালে শ্বাসানিল নিজাস্ত হয়, সেই সময়ে হংকার এবং যে কালে শ্বাসবায়ু দেহমধ্যে প্রবিষ্ট হয়, তখন

মূলধারে যথা হংসস্তথা হি হৃদিপঙ্কজে ।  
 তথা নাগাপুটস্থন্দে ত্রিবিধং সঙ্গমাগমম্ ॥ ৮৪ ॥  
 যল্পবত্যঙ্গুলীমানং শরীরং কৰ্মরূপকম্ ।  
 দেহাঘর্গিতো বায়ুঃ স্বভাবো দ্বাদশাঙ্গুলিঃ ॥ ৮৫ ॥  
 গায়নে ষোড়শাঙ্গুল্য ভোজনে বিংশতিস্তথা ।  
 চতুর্বিংশাঙ্গুলীঃ পাত্বে নিদ্রাস্থাং ত্রিংশদঙ্গুলিঃ ।  
 মৈথুনে ষট্‌ত্রিংশদুত্তং ব্যায়ামে চ ততোহধিকম্ ॥ ৮৬ ॥  
 স্বভাবেহস্মৈ গতেন্যুনে পরমায়ুঃ প্রবর্ততে ।  
 আয়ুঃক্ষয়োহধিকে প্রোক্তো মাক্রতে চাস্তদাদগতে ॥ ৮৭ ॥

সংকার সমুচ্চারিত হইয়া থাকে । হংকারকে শিবতুল্য এবং  
 সংকারকে শক্তিভূক্ত্য জানিবে । হংসঃ ও সোহং এই শব্দযুগল  
 এক । এই পরমপুরুষ ও প্রকৃতিময় শব্দই অজপা গায়ত্রী বসিমা  
 অভিহিত । সাধক অহনিশির মধ্যে একবিংশতি সহস্র ঘটনতবার এই  
 গায়ত্রী জপ করেন অর্থাৎ এক দিবস ও রজনীর মধ্যে স্থাসবায়ু  
 ২১৬০০বার ক্ষিপ্ত ও প্রবিষ্ট হয় ॥ ৮৩ ॥

মূলধার অর্থাৎ শুষ্ক ও উপস্থমূলের মধ্যভাগ, হৃদয়কমল অর্থাৎ  
 অনাহতনামক পদ্ম এবং নাগাপুটযুগল অর্থাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীদ্বয়,  
 এই স্থানত্রয় দ্বারা হংসরূপ অজপাজপ হয়, অর্থাৎ এই তিন স্থান  
 দ্বারাই স্থাসবায়ুর প্রবেশ ও নির্গম হইয়া থাকে ॥ ৮৪ ॥

এই স্থাসবায়ুর বহির্ভাগে গতির ক্রিয়ারূপ পরিমাণ যল্পবতি  
 অঙ্গুলি । ইহার স্বভাবতঃ বহির্দেশে গতির পরিমাণ দ্বাদশাঙ্গুলি,  
 গায়নে ইহার পরিমাণ ষোড়শ অঙ্গুলি, ভোজনে বিংশতি অঙ্গুলি,  
 পঞ্চপর্ষটনে চব্বিশ অঙ্গুলি, নিদ্রাস্থায়ে ত্রিংশৎ অঙ্গুলি, মৈথুনে চতুঃশ  
 অঙ্গুলি এবং ব্যায়ামে ইহার পরিমাণ তদপেক্ষা অধিকতর হইয়া  
 থাকে ॥ ৮৫—৮৬ ॥

স্থাসবায়ুর স্বভাবতঃ বহির্দেশে গতির পরিমাণ দ্বাদশ অঙ্গুলি,

তন্মাত্ৰাং প্রাণে স্থিতে দেহে মরণং নৈব জায়তে ।  
 বায়ুনা ঘটসংযুক্তো ভবেৎ কেবলকুন্তকঃ ॥ ৮৮ ॥  
 যাবজ্জীবো অপেন্নস্বপ্নমজ্ঞপাসংখ্যাকেবলম্  
 অজ্ঞাবধি ধৃতং সংখ্যাবিস্ময়ং কেবলীকৃতে ॥ ৮৯ ॥  
 অতএব হি কৰ্ত্তব্যঃ কেবলীকুন্তকো নরৈঃ ।  
 কেবলী চাজ্ঞপা সংখ্যা দ্বিগুণা চ মনোম্মনী ॥ ৯০ ॥  
 নাগাত্যাং বায়ুমাক্ৰম্য কেবলং কুন্তকঞ্চরেৎ ।  
 একাদিকচতুঃষষ্টিং ধারয়েৎ প্রথমে দিনে ॥ ৯১ ॥  
 কেবলীমষ্টধা কুৰ্য্যাদ্ যামে যামে দিনে দিনে ।  
 অথবা পঞ্চধা কুৰ্য্যাদ্ যথা তৎ কথ্যামি তে ॥ ৯২ ॥

ইহা পূৰ্বেই কথিত হইয়াছে। ঐ বারো অঙ্গুলির অপেক্ষা নান  
 হইলে পরমায়ু বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়, কিন্তু ঐ দ্বাদশ অঙ্গুল অপেক্ষা অধিক  
 হইলে পরমায়ু ক্ষয় হয় ॥ ৮৭ ॥

যে পৰ্য্যন্ত শরীরমধ্যে প্রাণবায়ু অবস্থান করে, সে পৰ্য্যন্ত কোন-  
 ক্ষণেই মৃত্যু হইবার সম্ভাবনা নাই। কুন্তকসাধনবিষয়ে প্রাণবায়ুই  
 মূল কারণ ॥ ৮৮ ॥

জীব দেহধারণ করিয়া যাবৎ বাঁচিয়া থাকে, তাবৎ যথাপরিমিত  
 সংখ্যায় অজ্ঞপামন্ত্র জপ করে। দেহমধ্যে প্রাণবায়ুর সংসর্গেই কেবলী-  
 কুন্তক সম্পন্ন হয়। ইহাতে কেবল কুন্তক মাত্রই আছে, কিন্তু পুরুষ  
 বা রৈচক নাই ॥ ৮৯—৯০ ॥

নাগাপুটদ্বয় দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূৰ্ব্বক কেবলকুন্তকের অহুষ্ঠান  
 করিবে। প্রথম দিবসে এই কুন্তকসাধন করিতে হইলে এক অবধি  
 চতুঃষষ্টিবার পৰ্য্যন্ত শ্বাসবায়ু ধারণ করা কৰ্ত্তব্য ॥ ৯১ ॥

এই কেবলীকুন্তক প্রতিদিন অষ্ট গ্রহরে অষ্টবার সাধন করিতে  
 অশমর্থ হইলে প্রত্যহ পঞ্চবার সাধন করিবে অর্থাৎ প্রাতঃকালে,



প্রান্তম'মধ্যাহ্নসায়াহ্নমধ্যে রাত্রিচতুর্থকে ।

ত্রিসন্ধ্যামথবা কুর্ধ্যাৎ সমমানে দিনে দিনে ॥ ২০ ॥

পঞ্চবারং দিনে বৃদ্ধির্বারৈকঞ্চ দিনে তথা ।

অজ্ঞাপাপরিমাণঞ্চ যাবৎ সিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ২১ ॥

প্রাণানামং কেবলীঞ্চ তদা বদতি যোগবিৎ ।

কুন্তকে কেবলীগিদ্ধৌ কিং ন সিদ্ধ্যতি ভূতলে ॥ ২২ ॥

ইতি শ্রীঘেরাশ্রমসংহিতায়াম্ ঘেরাশ্রমসংবাদে ষট্‌ষোড়শপ্রকরণে

প্রাণানামপ্রয়োগো নান পঞ্চমোপদেশঃ ॥ ৫ ॥

এবং রাত্রিশেষে সাধন করিবে । এতদ্ভিন্ন প্রভাতে, মধ্যাহ্নে ও সন্ধ্যাকালে, এই তিনকালে সমানসংখ্যায় সাধন করিবে ॥ ২২—২০ ॥

যে পর্য্যন্ত এই কেবলীকুন্তক সিদ্ধ না হয়, সে পর্য্যন্ত প্রতিদিন অজ্ঞপাজপের পরিমাণ এক বা পঞ্চবার ক্রমাগত বৃদ্ধি করিবে ॥ ২১ ॥

যে সাধক কেবলীকুন্তক সাধন করিতে পারেন, তিনিই প্রকৃত যোগবিৎ । কেবলকুন্তক সিদ্ধ হইলে পৃথিবীতে কোন অসাধ্য কথ্য থাকে না ॥ ২২ ॥

# ষষ্ঠোপদেশঃ ।

## ধ্যানযোগ

ধেরঙ উবাচ ।

স্থলং জ্যোতিস্তথা স্মৃৎ ধ্যানস্ত ত্রিবিধং বিদুঃ ।

স্থলং মুক্তিময়ং প্রোক্তং জ্যোতিস্তেজোময়ং তথা ।

স্মৃৎ বিন্দুময়ং ব্রহ্ম কুণ্ডলী পরদেবতা ॥ ১ ॥

### স্থলধ্যান

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়ন্তে স্রুগাঙ্গরমুত্তমম্ ।

তন্মধ্যে রত্নদ্বীপস্ত স্রুতবালুকাময়ম্ ॥ ২ ॥

অনন্তর ধ্যানযোগ কথিত হইতেছে ।—ধেরঙ কহিলেন, ধ্যান ত্রিবিধ ;—স্থলধ্যান, জ্যোতির্ধ্যান এবং স্মৃৎধ্যান । যাহা দ্বারা মুক্তিমান্ অতীষ্টদেবকে কিংবা পরমগুরুকে স্মরণ করা যায়, তাহাকেই স্থলধ্যান বলে ; বাহাতে তেজোময় ব্রহ্মকে চিন্তা করা যায়, তাহাকে জ্যোতির্ধ্যান এবং যে ধ্যান দ্বারা স্মৃৎ বিন্দুময় ব্রহ্ম ও পরদেবতা কুলকুণ্ডলিনী-শক্তি প্রত্যক্ষ হন, তাহাকে স্মৃৎধ্যান কহে ॥ ১ ॥

স্থলধ্যান ।—ষোগী নেত্রনিমীলন পূর্বক স্বকীয় হৃদয়ে এইরূপ চিন্তা করিবে যে, অল্পস্তম স্রুগাঙ্গর বর্তমান রহিয়াছে । সেই সাগরমধ্যে একটি রত্নময় দ্বীপ সুশোভিত । সেই দ্বীপে রত্নময় বালুকারাশি চারিদিকে বিস্তৃত হইয়া অল্পম শোভা বর্ধন করিতেছে ॥ ২ ॥

চতুর্দিকু নীপতরুবর্হপুষ্পসম্বিতঃ ।  
 নীপোপবনসঙ্কুলে বেষ্টিতং পরিধা ইব ॥ ৩ ॥  
 মালতীমল্লিকা-জাতী-কেশরৈশ্চম্পটৈকসুধা ।  
 পারিজাতৈঃ স্থলৈঃ পদৈর্গন্ধামোদিতদিদ্যুতৈঃ ॥ ৪ ॥  
 তন্মধ্যে সংস্বরেদ্যোগী বল্লবৃক্ষং মনোহরম্ ।  
 চতুঃশাখাচতুর্কোদং নিত্যপুষ্পফলাবিতম্ ॥ ৫ ॥  
 ভ্রমরাঃ কোকিলাস্তত্র গুঞ্জস্তি নিগদস্তি চ ।  
 ধ্যায়ন্তত্বে স্থিরো ভূত্বা মহামাণিক্যমণ্ডপম্ ॥ ৬ ॥

ব্রহ্মদ্বীপের চারিদিকে কদম্ববৃক্ষসকল অনির্বচনীয় শোভা সম্পাদন  
 করিতেছে । অসংখ্য কদম্বকুসুম প্রস্ফুটিত হইয়া বৃক্ষসমূহের শোভা  
 সংবর্দ্ধন করিতেছে । কদম্ববনের চতুর্দিকে মালতী, মল্লিকা, জাতী,  
 নাগকেশর, বকুল, পারিজাত, স্থলপঙ্কজ প্রভৃতি নানাবিধ  
 তরুর মূল পরিবার ভ্রায় ঐ দ্বীপকে পরিবেষ্টিত করিয়া আছে ।  
 ঐ সমস্ত বৃক্ষের সুগন্ধি পুষ্পসমূহের সুগন্ধে দিগ্ভ্রমল সুগন্ধযুক্ত  
 হইতেছে ॥ ৩-৪ ॥

সাধক মনে মনে এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐ বনের মধ্যস্থলে  
 মনোহর বল্লবৃক্ষ সুশোভিত আছে । ঐ বৃক্ষের চারিটি শাখা, সেই  
 শাখাচতুষ্টয় চারিটি বেদস্বরূপ ; ঐ বৃক্ষের শাখাসমূহে সত্যোজাত  
 কুসুম ও পুষ্পরাশি শোভা পাইতেছে ॥ ৫ ॥

ঐ বৃক্ষের শাখায় ভ্রমরকুল গুণ্ গুণ্ স্বরে গান করিতেছে এবং  
 কোকিলকুল বিটপোপরি সমাসীন হইয়া কুহ কুহ রবে চিত্ত হরণ  
 করিতেছে । সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐ বল্লভরুর  
 মূলভাগে মহামাণিক্যানির্মিত একটি মণ্ডপ শোভা ধারণ  
 করিতেছে ॥ ৬ ॥

তন্মধ্যে তু অরেন্দ্রবোগী পর্য্যঙ্কঃ স্রমনোহরম্ ।  
 ভক্তেষ্ঠদেবতাং ধ্যারেন্দ্রদ্ব্যনং গুরুতাবিতম্ ॥ ৭ ॥  
 যন্ত দেবন্ত যজ্ঞপং যথা ভূষণবাহনম্ ।  
 তজ্ঞপং ধ্যারতে নিত্যং স্থলধ্যানমিদং বিদ্বঃ ॥ ৮ ॥

প্রকারান্তর ।

সহস্রারে মহাপদ্মে কর্ণিকায়াং বিচিস্তয়েৎ ।  
 বিলগ্নসহিতং পদ্মং দ্বাদশৈর্দলসংযুতম্ ॥ ৯ ॥  
 গুরুবর্ণং মহাতেজে/ দ্বাদশৈর্বীজতাবিতম্ ।  
 হসঙ্কমলবরযুং হসংক্রেং যথাক্রমম্ ॥ ১০ ॥  
 তন্মধ্যে কর্ণিকারাদ্ধ্ব অকথাদিরেখাত্রয়ম্ ।  
 হলককোণসংযুক্তং প্রণবং তত্র বর্ত্ততে ॥ ১১ ॥

সেই মণ্ডপের মধ্যাগে মনোরম পর্য্যঙ্ক বিরাজিত রহিয়াছে ।  
 সেই পর্য্যঙ্কের উপরিভাগে নিম্ন পরম অভীষ্টদেব শোভিত রহিয়াছেন ।  
 গুরুদেব যেরূপ অভীষ্টদেবের ধ্যান, রূপ, ভূষণ, বাহন প্রভৃতির উপদেশ  
 দিয়াছেন, সাধক সেইরূপই ধ্যান করিবেন; ইহাকেই স্থলধ্যান  
 কহে ॥ ৭—৮ ॥

অত্রিধি স্থলধ্যান কথিত হইতেছে — প্রকরণে, সহস্রার নামে  
 একটি সহস্রদল কমল বিরাজিত রহিয়াছে । সাধক এইরূপ চিন্তা  
 করিবেন যে, ঐ পদ্মের বীজকোষাভ্যন্তরে আর একটি দ্বাদশদল পদ্ম  
 সুশোভিত রহিয়াছে । ঐ দ্বাদশদল কমল গুরুবর্ণ ও পরমতেজঃ-  
 সম্পন্ন । ঐ কমলের দ্বাদশদলে যথাক্রমে হ স ঙ্গ ম ল ব র য়ুং হ স ঙ্গ  
 ক্রেং এই দ্বাদশ বীজ বিরাজিত আছে ॥ ৯—১০ ॥

এই দ্বাদশদলকমলের কর্ণিকাতে অ ক থ এই বর্ণত্রয়ে রেখাত্রয় ও  
 হ ল ক এই বর্ণত্রয়ে কোণ সংযুক্ত রহিয়াছে এবং মধ্যস্থলে প্রণব  
 বর্ত্তমান আছে ॥ ১১ ॥

নাদবিন্দুময়ং পীঠং ধ্যায়ন্তো মনোহরম্ ।

তত্রোপরি হংসযুগ্মং পাছুকা তত্র বর্ততে ॥ ১২ ॥

ধ্যায়ন্তো গুরুং দেবং দ্বিভূজং ত্রিলোচনম্ ।

ঐশ্বর্যধরং দেবং শুক্লগন্ধাভূষণম্ ॥ ১৩ ॥

শুক্লপুষ্পময়ং মাল্যং রক্তশক্তিসমবিশিতম্ ।

এবংবিধ গুরুধ্যানং স্থলধ্যানং প্রসিধ্যতি ॥ ১৪ ॥

সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐ স্থলে মনোহর নাদবিন্দু-  
ময় একটি পীঠ সুশোভিত আছে। ঐ পীঠের উপরিভাগে  
দুইটি হংস বর্তমান আছে এবং ঐ স্থানে পাছুকা বিস্তারিত  
রহিয়াছে ॥ ১২ ॥

সাধক চিন্তা করিবেন যে, ঐ স্থানে গুরুদেব বিরাজিত আছেন।  
তিনি দ্বিভূজ, ত্রিলোচ ও শুক্লাধরধারী। তাঁহার দেহ শুক্লগন্ধাব্যে-  
রাজিত এবং তাঁহার গলদেশে শুক্ল পুষ্পমালা শোভিত আছে। তাঁহার  
বামভাগে রক্তবর্ণা শক্তি শোভাযুক্ত করিতেছেন। এই প্রকারে  
গুরুর ধ্যান করিলেই স্থলধ্যান সিদ্ধ হইয়া থাকে ॥ ১৩—১৪ ॥ \*

\* বিশ্বসারতন্ত্রে বর্ণিত আছে যে—প্রাতঃ শিরসি শুক্লহস্তে ত্রিলোচ-  
দ্বিভূজং গুরুম্ । বরাভয়করং শাক্তং শ্বেতেন্দ্রিয়মপূর্বকম্ ॥

অর্থাৎ মন্ত্রকোপরিভাগে যে শুক্লবর্ণ পদ্ম সুশোভিত আছে, যোগী প্রভাতে  
সেই পদ্মে গুরুদেবকে চিন্তা করিবেন। তিনি শাক্ত, দ্বিভূজ ও ত্রিলোচ,  
তাঁহার হস্তে বর ও ভয় বর্তমান আছে। এই প্রকার চিন্তাই স্থলধ্যান  
বলিয়া অভিহিত। কঙ্কালমালিনীতন্ত্রে বর্ণিত আছে যে—

সহস্রদলপদ্মস্থং অন্তবাস্ত্রানমুজ্জলম্ । ততোপরি নাদবিন্দোর্মধ্যে  
সিংহাসনোজ্জ্বলে । তত্র নিজগুরুং নিত্যং রজতাচলসন্নিভম্ । বীরাসন-  
সমাসীনং সর্কাভরণভূষিতম্ । শুক্লমালাধরধরং বদাভয়শাগিনম্ । বামোক্ত-  
শক্তিসহিতং কারুণ্যোন্মত্তলোকিতম্ । প্রিয়য়া সব্যহস্তেন ধৃতচাক্রকলেবরম্ ।  
বামেনোংপলধারিণ্যা বস্ত্রাভরণভূষয়া । জ্ঞানানন্দসমায়ুক্তং শ্বেতেন্দ্রিয়মপূর্বকম্ ॥

ঘেরণ্ড-সংহিতা

জ্যোতির্ধ্যান ।

ঘেরণ্ড উবাচ ।

কথিতং স্থলধ্যানন্ত তোজোধ্যানং শৃণু মে ।

যজ্ঞ্যানেন যোগসিদ্ধিরাঅপ্রত্যক্ষমেব চ ॥ ১৫ ॥

অনন্তর জ্যোতির্ধ্যান ।—ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড ! স্থলধ্যান কথিত হইল, অধুনা তেজোধ্যান ( জ্যোতির্ধ্যান ) শ্রবণ কর ! এই ধ্যান দ্বারা যোগসিদ্ধি ও আত্মপ্রত্যক্ষশক্তি জন্মিয়া থাকে ॥ ১৫ ॥

অর্থাৎ সাধক এইরূপ ভাবনা কবিলে যে, সহস্রদলকমলে তেজঃশালী অন্তরাঙ্গা অধিষ্ঠিত আছেন, তদুপরি নাদবিন্দুব মধ্যে সমুজ্জল সিংহাসন শোভা পাইতেছে । সেই সিংহাসনে স্বীয় অভীষ্টদেব বিবাজ করিতেছেন, তিনি বীরাসনে উপবিষ্ট । তাঁহাব দেহ রক্ততড়ধরব জাঘ, গুরু, তিনি নানাবিধ অলঙ্কারে বিভূষিত এবং গুরুমালা ও গুরুবস্ত্রাবৌ । তাঁহাব হস্তে ববভয় বস্ত্রমান আছে । তাঁহার বাম উরুব উপবে শক্তি উপবিষ্টা রহিয়াছেন, গুরুদেব কৃপাদৃষ্টিতে চাবিদিকে দৃষ্টিনিষ্ক্ষেপ কবিতেন, প্রিয়তমা শক্তি বামহস্তে তাঁহাব মনোহর শরীর ধারণ কবিয়াছেন । সেই শক্তির বামকরে বক্তকমল এবং তিনি বক্তবর্ণ অলঙ্কারে বিভূষিত । এইরূপে সেই জ্ঞানানন্দযুক্ত গুরুর নামচিন্তন পূর্বক তাঁহাকে ধ্যান কবিলে । ইহাকেই স্থলধ্যান বলে ।

নীলতন্ত্রে কথিত আছে যে—

“সহস্রদলপঙ্কজে সকলশীতবশ্মিপ্ৰভং

ববভয়কবামুচ্চং বিমলগন্ধপুষ্পোক্ষিতম্ ।

প্রসন্নবদনক্ষণং সকলদৈবতরূপিণং

স্ববেচ্ছিবসি হংসগং তদভিধানপূর্বকং গুরুম্ ॥”

অর্থাৎ মস্তকের উপবে যে সহস্রদল পদ্ম আছে, তথায় হংসোপরি সমাসীন গুরুদেবকে চিন্তা করিলে ; তিনি পূর্ণচন্দ্রের সদৃশ শ্বেতবর্ণ, তাঁহার দেহ বিমলগন্ধ ও কুসুমবাসে সুবাসিত ; তাঁহাব বদন প্রসন্ন, তিনি সকলদেবতারূপী, তাঁহাব হস্তে বর, অভয় ও পদ্ম স্তম্ভোদ্ভিত । এইরূপে গুরুদেবকে ধ্যান করাকেই স্থলধ্যান বলে ।

মূলাধারে কুণ্ডলিনী ভূজগাকাররূপিনী ।

জীবাঙ্গা তিষ্ঠতি তত্র প্রদীপকলিকাকৃতিঃ ।

ধ্যায়ৈন্তেজোময়ং ব্রহ্ম তেজোধ্যানং পরাপরম্ ॥ ১৬ ॥

ক্রবোর্মধ্যে মনোৰ্দ্ধে চ যন্তেজঃ প্রণবাস্ককম্ ।

ধ্যায়ৈজ্জালাবলীযুক্তং তেজোধ্যানং তদেব হি ॥ ১৭ ॥

### সূক্ষ্মধ্যান

ঘেরণ্ড উবাচ ।

তেজোধ্যানং শ্রুতং চণ্ড সূক্ষ্মধ্যানং বদাম্যাহম্ ।

বহুভাগ্যবশাদ্ভাস্ত কুণ্ডলী জাগ্রতী ভবেৎ ॥ ১৮ ॥

আত্মনঃ সহযোগেন নৈত্ররক্ষ্যাদিনির্গতা ।

বিহরেদ্রাজমার্গে চ চঞ্চলত্বাৎ দশতে ॥ ১৯ ॥

মূলাধার অর্থাৎ গুহ্যপ্রদেশ ও লিঙ্গমূলের মধ্যস্থলে কুণ্ডলিনী সর্পাকারে বিরাজমান আছেন। ঐ স্থানে জীবাঙ্গা দীপকলিকার ভাৱ অবস্থিত; তথায় জ্যোতির্ময় ব্রহ্মের ভাবনা করিতে হইবে। ইহাকেই তেজোধ্যান বা জ্যোতির্ধ্যান বলে ॥ ১৬ ॥

অন্তবিধ তেজোধ্যান কথিত হইতেছে।—ক্রবয়ের মধ্যভাগে ও মনের উর্দ্ধভাগে যে ওঙ্কারময় শিখামালাযুক্ত জ্যোতিঃ বর্তমান আছে, সেই জ্যোতিকে ব্রহ্মজ্ঞান করিয়া ধ্যান করিবে। ইহাকেও তেজোধ্যান বা জ্যোতির্ধ্যান বলে ॥ ১৭ ॥

অনন্তর সূক্ষ্মধ্যান।—ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড! জ্যোতির্ধ্যান অবধান করিলে, অধুনা সূক্ষ্মধ্যান বলিতেছি, শ্রবণ কর। বহুভাগ্য-বশে সাধকের কুণ্ডলিনী-শক্তি জাগরিতা হইয়া আত্মার সহিত মিলিত হন ও নয়নচ্ছিন্নপথে বিনির্গত হইয়া উর্দ্ধদেশস্থ রাজমার্গসংজ্ঞক স্থলে পরিলম্বণ করেন। ভ্রমণকালে সূক্ষ্ম ও চঞ্চলতা নিবন্ধন ধ্যানযোগ দ্বারা সেই কুণ্ডলিনীকে অবলোকন করিতে পারা যায় না ॥ ১৮—১৯ ॥

শান্তবীমুদ্রয়া ষোগী ধ্যানযোগেন সিধ্যতি ।  
 অক্ষুদ্যানমিদং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভম ॥ ২০ ॥  
 স্থূলধ্যানাচ্ছত্ৰগুণং তেজোধ্যানং প্রচক্ষতে ।  
 তেজোধ্যানান্নক্ষগুণং অক্ষুদ্যানং বিশিষ্যতে ॥ ২১ ॥

ঘেরণ্ড উবাচ ।

ইতি তে কথিতং চণ্ড ধ্যানযোগঃ সুদুর্লভঃ ।  
 আত্মসাক্ষাদ্ভবেৎ স্ম্যাস্তস্মাক্ষ্যানং বিশিষ্যতে ॥ ২২ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ড-সংহিতায়াম্ ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ষট্‌স্থযোগে  
 সপ্তমসাধনে ধ্যানযোগো নাম ষষ্ঠোপদেশঃ ॥ ৬ ॥

ষোগী শান্তবী মুদ্রার অমুষ্ঠান করিয়া কুণ্ডলিনীকে ধ্যান করিবে ।  
 ইহাকেই অক্ষুদ্যান বলে । এই ধ্যান অতি গোপনীয় এবং ইহা  
 অমরগণের পক্ষেও দুর্লভ ॥ ২০ ॥

স্থূলধ্যান হইতে জ্যোতির্ধ্যান শতগুণে শ্রেষ্ঠতর এবং জ্যোতির্ধ্যান  
 হইতে অক্ষুদ্যান লক্ষগুণে শ্রেষ্ঠ ॥ ২১ ॥

ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড । এই আমি ত্বংসকাশে দুর্লভ ধ্যানযোগ  
 কীর্ত্তন করিলাম ; যেহেতু, ইহা হইতে আত্মসাক্ষাৎকাব লাভ হয়, এই  
 জন্ত এই ধ্যান সর্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া জানিবে ॥ ২২ ॥

ইতি ধ্যানযোগ নামক ষষ্ঠ উপদেশ সমাপ্ত ।



# সপ্তমোপদেশঃ ।

## সমাধিযোগ

ঘেরণ্ড উবাচ ।

সমাধিস্চ পরো যোগো বহুভাগেন লভ্যতে ।

শুরোঃ কৃপাপ্রসাদেন প্রাপ্যতে গুরুভক্তিভঃ ॥ ১ ॥

বিজ্ঞাপ্রভীতিঃ স্বগুরুপ্রভীতিরাত্মপ্রভীতির্মনসঃ প্রবোধঃ ।

দিনে দিনে যস্য ভবেৎ স যোগী শূশোভনাত্ম্যসমুপৈতি সত্ত্বঃ ॥ ২ ॥

ঘটাদ্ভিন্নং মনঃ কৃৎস্না ঐক্যং কৃৎস্নাং পরাত্মনি ।

সমাধিং তদ্বিজানীয়াৎ মুক্তসংজ্ঞো দশাদিভিঃ ॥ ৩ ॥

অহং ব্রহ্ম ন চাত্মোহস্মি ব্রহ্মৈবাহং ন শোকভাক্ ।

সচ্চিদানন্দরূপোহহং নিত্যমুক্তঃ স্বভাববান্ ॥ ৪ ॥

বহু সৌভাগ্যপ্রভাবে সমাধিনামক উৎকৃষ্ট যোগলাভ হয় । গুরুর কৃপা ও প্রসন্নতা হইলে এবং তাঁহার প্রতি স্থিরা ভক্তি থাকিলেই সমাধিযোগ লাভ হইয়া থাকে ॥ ১ ॥

দিন দিন বিজ্ঞা, গুরু এবং আত্মার প্রতি বাহার বিশ্বাস জন্মে ও দিন দিন বাহার মনের প্রবোধ হইতে থাকে, সমাধিযোগ সাধনে সেই সাধক পুরুষই প্রকৃত অধিকারী ॥ ২ ॥

শরীর হইতে মনকে ভিন্ন করিয়া পরমাত্মার সহিত একীভাবাপন্ন করাকেই সমাধি কহে । এই সমাধি দ্বারাই মুক্তিলাভ হয় ॥ ৩ ॥

যে সাধকপুরুষ সমাধিযোগ সাধন করেন, তাঁহার এইরূপ জ্ঞান জন্মে যে, আমি স্বয়ং ব্রহ্ম, আমি জড়পদার্থ নহি, আমি ব্রহ্মতুল্য, আমি শোকভাক্ নহি, আমি সচ্চিদানন্দমুষ্টি, আমি স্বভাবতঃ সর্বদাই মুক্ত ॥ ৪ ॥

শান্তব্য্য চৈব খেচর্য্য্য ভ্রামর্য্য্য যোনিমুদ্রয়া ।

ধ্যানং নাদং রসানন্দং জয়সিদ্ধিশ্চতুর্বিধা ॥ ৫ ॥

পঞ্চমা ভক্তিয়োগেন মনোমূর্ছা চ ষড়্ বিধা ।

ষড়্ বিধোহিয়ং রাজ্যযোগঃ প্রত্যেকমবধারয়েৎ ॥ ৬ ॥

### ধ্যানযোগ-সমাধি

শান্তবীং মূত্রিকাং কৃত্বা আত্মপ্রত্যক্ষমানয়েৎ ।

বিন্দুব্রহ্ম সক্রন্দ ষ্ট। মনস্তত্ত্ব নিয়োজয়েৎ ॥ ৭ ॥

ঋমধ্যে কুরু চাত্মানং আত্মমধ্যে চ ঋং কুরু ।

আত্মানং ঋময়ং দৃষ্ট্বা ন কিঞ্চিদপি বাধ্যতে ॥ ৮ ॥

সমাধিযোগ ষড়্ বিধ,—ধ্যানযোগসমাধি, নাদযোগসমাধি, রসানন্দ-  
যোগসমাধি, জয়সিদ্ধিযোগসমাধি, ভক্তিয়োগসমাধি এবং রাজ্যযোগ-  
সমাধি । শান্তবী মুদ্রা দ্বারা ধ্যানযোগসমাধি, খেচরীমুদ্রা আশ্রয়  
করতঃ নাদযোগসমাধি, ভ্রামরীকুস্তক অবলম্বন পূর্বক রসানন্দযোগ-  
সমাধি, যোনিমুদ্রা অবলম্বনে জয়সিদ্ধিযোগসমাধি, ভক্তি আশ্রয়  
করিয়া ভক্তিয়োগসমাধি ও মনোমূর্ছাসংজ্ঞক কুস্তকের অনুষ্ঠান পূর্বক  
রাজ্যযোগসমাধি সংসাধিত হয় ॥ ৫-৬

প্রথমে শান্তবী মুদ্রার আচরণ পূর্বক আত্মপ্রত্যক্ষ করিবে ।  
তদনন্তর বিন্দুময় ব্রহ্ম প্রত্যক্ষ করিয়া সেই বিন্দুস্থলে চিত্ত নিয়োজিত  
করিবে ॥ ৭ ॥

অনন্তর শিরঃস্থিত ব্রহ্মলোকময় আকাশের মধ্যে জীবাত্মাকে  
আনয়ন পূর্বক শিরঃস্থিত ব্রহ্মলোকময় আকাশকে জীবাত্মামধ্যে  
সমানয়ন করিবে । এতরূপে জীবাত্মাকে পরমাত্মায় লীন করিয়া  
নিত্যানন্দময় হইবে । ইহার নাম ধ্যানযোগ-সমাধি ॥ ৭-৮ ॥

## নাদযোগসমাধি

সাধনাৎ খেচরীমুদ্রা রসনোৰ্দ্ধগতা সদা ।

তদা সমাধিসিদ্ধিঃ আদিত্য সাধারণক্রিয়াম্ ॥ ৯ ॥

## রসানন্দযোগসমাধি

অনিলং মন্দবেগেন ভ্রামরীকুন্তকং চরেৎ ।

মন্দং মন্দং রেচয়েদ্বায়ুং ভূজনাৎস্ততো ভবেৎ ॥ ১০ ॥

অন্তঃস্থং ভ্রামরীনাৎ শ্রুত্বা তত্র মনো জয়েৎ ।

সমাধির্জায়তে তত্র আনন্দঃ সৌহৃদ্যমিত্যতঃ ॥ ১১ ॥

## জয়সিদ্ধিযোগ-সমাধি

ধোনিমুদ্রাং সমাসাঙ্ঘ স্বয়ং শক্তিমনো ভবেৎ ।

অশুদ্ধারসেনৈব বিহরেৎ পরমাত্মনি ॥ ১২ ॥

খেচরী মুদ্রার আচরণ পূৰ্ব্বক রসনা উৰ্দ্ধগামিনী করিবে। এই প্রকার অনুষ্ঠান করিলে অন্ত্রবিধ সাধারণকাৰ্য্য পরিত্যাগ পূৰ্ব্বক সমাধিসিদ্ধিলাভ হয়। ইহাই নাদযোগসমাধি বলিয়া অভিহিত ॥ ৯ ॥

ভ্রামরীকুন্তক কুন্তকের আচরণ দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে। এই যোগসাধন দ্বারা দেহমধ্যে ভ্রমরের জ্ঞান শব্দ শ্রবণ করিতে পারা যায় ॥ ১০ ॥

যে স্থান হইতে ঐ শব্দ সমুৎপত্তি হয়, মনকে সেই স্থলে নিয়োগ করিবে। ইহাই রসানন্দযোগসমাধি নামে কথিত। এই যোগের আচরণ দ্বারা সৌহৃদ্য জ্ঞানের উন্মেষ হইয়া থাকে ॥ ১১ ॥

সাধক পূৰ্ব্ব পূৰ্বে ধোনিমুদ্রার আচরণ করতঃ আপনাকে শক্তি-ভূল্য চিন্তা করিবে অর্থাৎ আপনাকে শক্তি এবং পরমাত্মাকে পূৰ্ব্ব সদ্গুরু চিন্তা পূৰ্ব্বক পরমাত্মার সহিত শুদ্ধারসে মগ্ন হইয়া বিহার করিবে ॥ ১২ ॥

আনন্দময়ঃ সংভূত্বা ঐক্যং ব্রহ্মণি সম্ভবেৎ ।

অহং ব্রহ্মেতি বাচৈতৎ সমাধিস্তেন জায়তে ॥ ১৩ ॥

### ভক্তিব্যোগসমাধি

স্বকীয়হৃদয়ে ব্যাগ্রেদ্বিষ্টদেবস্বরূপকম্ ।

চিন্তয়েত্তক্তিব্যোগেন পরমাহ্লাদপূর্ব্বকম্ ॥ ১৪ ॥

আনন্দাশ্রপুলকেন দশাতাবঃ প্রজায়তে ।

সমাধিং সম্ভবেস্তেন সম্ভবেচ্চ মনোঅনিঃ ॥ ১৫ ॥

### রাজব্যোগসমাধি

মনোমূর্ছাং সমাসক্ত মন আত্মনি যোজয়েৎ ।

পরাত্মনঃ সমাযোগাৎ সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ ॥ ১৬ ॥

এইরূপ জ্ঞান দ্বারা স্বয়ং আনন্দময় হইবে। তখন ব্রহ্মের সহিত অভিন্নতাব হইয়া থাকে। সেই সমাধিদশায় “অহং ব্রহ্ম” এইরূপ অদ্বৈতজ্ঞানের প্রকাশ হয় ॥ ১৩ ॥

ভক্তিব্যোগে পরমাহ্লাদ পূর্ব্বক স্বীয় হৃদয়দেশে ইষ্টদেবের স্বরূপ ভাবনা করিবে। এইরূপ অমুষ্ঠান করিলে আনন্দাশ্রপাত হয় ও শরীর পুলকিত হয় এবং ইহা দ্বারা চিন্তের উন্মূলন হইয়া থাকে। ইহাকে ভক্তিব্যোগসমাধি বলে ॥ ১৪-১৫ ॥

মনোমূর্ছা নামক কুস্তকের আচরণ দ্বারা চিন্তকে পরমাত্মার সহিত সম্মিলিত করিবে। এইরূপ পরমাত্মার সংসর্গ হেতু সমাধিসিদ্ধিলাভ হয়। ইহাই রাজব্যোগসমাধি বলিয়া কথিত ॥ ১৬ ॥

## সমাধিযোগমাহাত্ম্য

ইতি তে কথিতং চণ্ড সমাধিং মুক্তিলাক্ষণম্ ।  
 রাজযোগঃ সমাধিঃ আদেকাত্মত্বেব সাধনম্ ।  
 উন্নয়ী সহজাবস্থা সৰ্ব্বৈ চৈকাত্মবাচকাঃ ॥ ১৭ ॥  
 জলে বিষ্ণুঃ স্থলে বিষ্ণুর্বিষ্ণুঃ পৰ্ব্বতমন্তকে ।  
 জাগামালাকূলে বিষ্ণুঃ সৰ্ব্বং বিষ্ণুময়ং জগৎ ॥ ১৮ ॥  
 ভূচরাঃ খেচরাশ্চামী যাবন্তো জীবজন্তবঃ ।  
 বৃক্ষশুল্ললতাবল্লীতৃণাঙ্গা বারিপৰ্ব্বতাঃ ।  
 সৰ্ব্বং ব্রহ্ম বিজানীয়াৎ সৰ্ব্বং পশ্যতি চাত্মনি ॥ ১৯ ॥  
 আত্মা ঘটস্থচৈতন্যমবৈতং শাস্বতং পরম্ ।  
 ঘটাবিঃস্রতো জ্ঞাত্বা বীতরাগো বিবাসিনঃ ॥ ২০ ॥

হে চণ্ডকাপালে । এই আমি তোমার সকাশে মুক্তিলাক্ষণ সমাধি-  
 যোগ বর্ণন করিলাম । রাজযোগসমাধি, উন্নয়ী, সহজাবস্থা প্রভৃতি যে  
 কোনরূপ যোগ হউক না, সমস্তই একমাত্র আত্মাকে লক্ষ্য করিয়াই  
 সাধিত হয় ॥ ১৭ ॥

জল, স্থল, গিরিশৃঙ্গ এবং শিখরাশিসমাকুল অগ্নিরাশি প্রভৃতি  
 সৰ্ব্বত্রই একমাত্র বিষ্ণু বিরাজিত আছেন; অধিক কি, এই অনন্ত  
 ব্রহ্মাণ্ডই বিষ্ণুময় বলিয়া জানিবে ॥ ১৮ ॥

ভূচর, খেচর প্রভৃতি সমুদায় প্রাণী, বৃক্ষ, শুল্ল, লতা, তৃণাদি, জল  
 এবং পৰ্ব্বত এই সমস্তই ব্রহ্মস্বরূপ জানিবে । আত্মতত্ত্বজ্ঞ পুরুষ সমস্ত  
 বস্তুই আত্মাতে অবলোকন করিয়া থাকেন ॥ ১৯ ॥

পরমাত্মা ও শরীরস্থ আত্মা অর্থাৎ জীবাত্মা ও পরমাত্মা কোন  
 পার্থক্য নাই, যিনি আত্মাকে এই শরীর হইতে ভিন্ন অবগত হইতে  
 পারেন, তাঁহার সংসারাহরণ ও বাসনা তিরোহিত হয় ॥ ২০ ॥

এবংবিধঃ সমাধিঃ শ্রীং সৰ্বসঙ্কল্পবর্জিতঃ ।  
 স্বপ্নেহে পুঞ্জনাগাদিবাক্রবেষু ধনাদিষু ।  
 সৰ্কেষু নির্মমো ভূত্বা সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ ॥ ২১ ॥  
 তত্বং লয়ামৃতং গোপ্যং শিবোক্তং বিবিধানি চ ।  
 তাগাং সংক্ষেপমানাং কথিতং মুক্তিলক্ষণম্ ॥ ২২ ॥  
 ইতি তে কথিতং চণ্ড সমাধিহর্ষভঃ পরঃ ।  
 যজ্ঞস্রাস্তা ন পুনর্জন্ম জায়তে ভূবিমণ্ডলে ॥ ২৩ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায় ষেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ঘটস্থযোগসাধনে  
 সমাধিব্যোগে নাম সপ্তমোপদেশঃ ॥ ৭ ॥

সৰ্বসঙ্কল্প পরিত্যাগ করিয়া সমাধিসাধন করা বিধেয়। স্বীয় শরীর, পুত্র, স্ত্রী, বাক্রব, ধনাদি সমস্ত পদার্থেই মমতাবিরহিত হইয়া সমাধির আচরণ করিবে ॥ ২১ ॥

শিব লয়ামৃতাদি নানাবিধ গোপ্য তত্ত্ব কীর্তন করিয়াছেন। তাহা হইতে সারগ্রহণ পূর্বক এই মুক্তিলক্ষণ যোগ অভিহিত হইল ॥ ২২ ॥

হে চণ্ডকাপালে। তৎসকাশে এই পরম দুর্জয় সমাধিব্যোগ কথিত হইল; ইহা সমাক্রমে জ্ঞাত হইতে পারিলে এই পৃথিবীতে আর পুনর্জন্ম হয় না ॥ ২৩ ॥

ইতি ঘেরণ্ডসংহিতা সমাপ্তা।



# যোগোপদেশ

## পরশরপ্রোক্ত

মৈত্রেয় উবাচ ।

ভগবন্ তমহং যোগং জ্ঞাতুমিচ্ছামি তং বদ ।  
জ্ঞাতে যত্রাখিলাধারং পশ্যেয়ং পরমেশ্বরম্ ॥ ১ ॥

পরশর উবাচ ।

যথা কেশিক্ষ্বজঃ প্রাহঃ ঋগ্ভিক্যায় মহাত্মনে ।  
জনকায় পুরা যোগং তথাহং কথয়ামি তে ॥ ২ ॥

ঋগ্ভিক্য উবাচ ।

তত্ত্ব ব্রহ্মি মহাভাগ যোগং যোগবিদুত্তমম্ ।  
বিজ্ঞাতযোগশাস্ত্রার্থস্বমস্ত্রাং নিমিসংস্ততো ॥ ৩ ॥

---

মৈত্রেয় বলিলেন, হে ভগবন্ ! যে সকল কৰ্ম্মের দ্বারা জগৎকারণ  
পরমেশ্বরকে উপলব্ধি করা যায়, তাহা জানিবার জন্য আমি ইচ্ছুক  
হইয়াছি । কৃপা করিয়া মৎসকাশে তাহা বিবৃত করুন ॥ ১ ॥

পরশর বলিলেন, কেশিক্ষ্বজ পূৰ্ব্বকালে মহাত্মা জনকাত্মজ  
ঋগ্ভিক্যকে যে যোগোপদেশ করিয়াছিলেন, আমি মৎসকাশে তাহাই  
বিবৃত করিতেছি, তুমি শ্রবণ কর ॥ ২ ॥

ঋগ্ভিক্য বলিলেন, হে মহাভাগ কেশিক্ষ্বজ ! যোগবিশারদ পণ্ডিত-  
বর্গের মধ্যে তুমি প্রধান । যোগশাস্ত্রের প্রকৃত তাৎপর্য্য নিম্নবংশের  
মধ্যে একমাত্র তুমিই বিদিত আছ । সুতরাং তুমি মৎসকাশে সেই  
যোগশাস্ত্র বিবৃত কর ॥ ৩ ॥



## কেশিক্ষণ উবাচ

যোগস্বরূপং খাণ্ডিক্য শ্রয়তাং গদতো মম ।  
 যত্র স্থিতো ন চ্যবতে প্রাপ্য ব্রহ্মলয়ং মূনিঃ ॥ ৪ ॥  
 মন এব মহুঘ্যাণাং কারণং বন্ধমোক্ষয়োঃ ।  
 বন্ধস্ত বিষয়াসজ্জি মুক্তেনির্বিষয়ং তথা ॥ ৫ ॥  
 বিস্ময়েভ্যঃ সমাহৃত্য বিজ্ঞানাত্মা মনো মূনিঃ ।  
 চিন্তয়েন্মুক্তয়ে তেন ব্রহ্মভূতং পরেশ্বরম্ ॥ ৬ ॥  
 আত্মভাবং নশতোবং তদব্রহ্ম ধ্যারিনঃ মূনে ।  
 বিকার্যামাত্মনঃ শক্ত্যা লোহমাকর্ষকো যথা ॥ ৭ ॥

কেশিক্ষণ বলিলেন, হে খাণ্ডিক্য ! আমি তোমার নিকট যোগের  
 প্রকৃত স্বরূপ বিবৃত করিতেছি, শ্রবণ কর। এই যোগাবলম্বন  
 করিয়াই ঋষিরা মুক্তিসাধন করিয়া থাকেন ; তাঁহারা আর পুনরায়  
 সংসারে পতিত হন না ॥ ৪ ॥

হে মহর্ষে ! মানবের মনই বন্ধ ও মোক্ষের হেতু। যৎকালে মন  
 বিষয়াসক্ত হয়, তৎকালেই উহা সংসার-বন্ধনের হেতু হইয়া থাকে।  
 আবার যখন মন বিষয়বাসনারহিত হইয়া থাকে, তখনই মুক্তির হেতু  
 হয় ॥ ৫ ॥

তত্ত্বজ্ঞানযুক্ত ঋষি বিষয়বাসনা হইতে মনকে আকর্ষণ করতঃ  
 তাহার দ্বারা এই অর্থাৎ ঐ মন দ্বারা মুক্তিসাধনের জন্য ব্রহ্মস্বরূপ  
 পরমেশ্বরকে চিন্তা করিবেন ॥ ৬ ॥

স্বীয় শক্তি দ্বারা চুম্বক যেমন বিকারী লৌহকে আকর্ষণ করিয়া  
 থাকে, সেইরূপ পরমব্রহ্মও ধ্যানী ব্যক্তিকে আপনার সহিত একীভূত  
 করিয়া থাকেন ॥ ৭ ॥

আত্ম-প্রযত্নসাপেক্ষা বিশিষ্টা য়া মনোগতিঃ ।  
 তস্মা ব্রহ্মণি সংযোগো যোগ ইত্যভীয়াতে ॥ ৮ ॥  
 এবমত্যন্তবৈশিষ্ট্যযুক্তধর্মোপলক্ষণঃ ।  
 যস্য যোগঃ স তৈ যোগী মুমুকুর্ভাবীয়তে ॥ ৯ ॥  
 যোগযুক্ত প্রথমং যোগী যুক্তমানো বিধীয়তে ।  
 বিনিম্পন্নসমাধিস্ত পরং ব্রহ্মোপলক্ষ্যমান ॥ ১০ ॥  
 যতন্তরায়দোষে দৃষ্যতে নাস্ত্য মানসম্ ।  
 জ্ঞানাস্তরৈরভ্যাসতো মুক্তিঃ পূর্বস্মা জায়তে ॥ ১১ ॥

আত্ম-প্রযত্ন-সাপেক্ষ (যম নিয়ম প্রভৃতি অষ্টাঙ্গযোগ) সম্বন্ধে-  
 সম্পূর্ণ মনোবৃত্তির সহিত পরমব্রহ্মের সংযোগই যোগশব্দে কথিত  
 হয় ॥ ৮ ॥

উক্ত বিশিষ্ট লক্ষণযুক্ত গুণ যে সাধকে বিদ্যমান আছে, তিনিই  
 যোগী এবং মোক্ষকারী বলিয়া কথিত হন ॥ ৯ ॥

যে ব্যক্তি প্রথম যোগ অভ্যাসে রত হন, তখন তাঁহাকে যোগযুক্ত  
 বলা হইয়া থাকে । আবার যিনি অনেকাংশে যোগাভ্যাস হইয়াছেন,  
 তাঁহাকে যুক্তান শব্দে অভিহিত করা হয় । আর যৎকালে সাধকের  
 পরমব্রহ্মের সাক্ষাৎকার ঘটে, তৎকালে তাঁহাকে বিনিম্পন্নসমাধি  
 নামে অভিহিত করা হয় ॥ ১০ ॥

যদি অন্তরায় \* জন্ম সাধকের মন দূষিত হইয়া না উঠে, তবে  
 যোগযুক্ত সাধক যোগাভ্যাস দ্বারা ইহজন্মে না হইলেও জন্মান্তরেও  
 মুক্তিমাত্র করিতে সমর্থ হন ॥ ১১ ॥

\* অন্তরায় শব্দে প্রমাদ, আলস্য, উৎকট ব্যাধি, অব্যবস্থিতাচিন্তা,  
 স্থানসন্দেহ, ভ্রান্তির্দর্শন, দৌর্বল্য, দুঃখ, বিষয়লোলুপতা, অশ্রদ্ধা প্রভৃতি ।

বিনিম্পন্নসমাধিস্ত মুক্তিং তত্রৈব জয়নি ।  
 প্রাপ্নোতি যোগী যোগাগ্নিদগ্ধকর্ময়োহচিরাৎ ॥ ১২ ॥  
 ব্রহ্মচর্য্যমহিংসা চ সত্যাস্তেয়াপরিগ্রাহান্ ।  
 সেবেত যোগী নিষ্কামো যোগ্যতাং স্বমনো নয়ন্ ॥ ১৩ ॥  
 স্বাধ্যায়শৌচসন্তোষতপাংসি নিয়মাশ্রবান্ ।  
 কুর্ৱাত ব্রহ্মণি তথা পরশ্চিন্ প্রবণং মনঃ ॥ ১৪ ॥  
 এতে যমঃ সনিয়মঃ পঞ্চ পঞ্চ প্রকীর্তিতাঃ ।  
 বিশিষ্টফলদা কাম্যা নিষ্কামাণাং বিশুদ্ধিতাঃ ॥ ১৫ ॥  
 একং তদ্রাসনাদীনাং সমাস্থায় গুণৈর্ধৃতঃ ।  
 যমার্থ্যান্নিয়মার্থৈশ্চ যুজীত নিয়তো বতিঃ ॥ ১৬ ॥

বিনিম্পন্ন-সমাধি যোগী ইচ্ছায়েই মুক্তিলাভ করিয়া থাকেন ।  
 কারণ, তাঁহার শুভ ও অশুভ নিখিল কর্মই যোগানল দ্বারা দগ্ধীভূত  
 হয় ॥ ১২ ॥

ব্রহ্মচর্য্য, অহিংসা, সত্য, অস্তেয় এবং অপরিগ্রহ,—নিষ্কামভাবে  
 এই পাঁচটির নিয়ম আচরণ দ্বারা নিজ মনকে ব্রহ্মপ্রবণতার উপযুক্ত  
 করিয়া তোলা সকল সাধক ব্যক্তিরই একান্ত কর্তব্য ॥ ১৩ ॥

বেদাধ্যয়ন, শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা এবং ব্রহ্মপরায়ণতা—এই  
 পঞ্চবিধ নিয়মও যোগী ব্যক্তি প্রতিপালন করিবেন ॥ ১৪ ॥

আমি তৎসকালেশে পঞ্চবিধ যম এবং পঞ্চবিধ নিয়ম বর্ণন করিলাম ।  
 যে সকল সাধক কামনা লইয়া এই যম ও নিয়ম প্রতিপালন করেন,  
 তাঁহারা বিশেষ ফললাভ করেন সন্দেহ নাই ; কিন্তু যে সকল সাধক  
 নিষ্কাম ভাবে এই সকল প্রতিপালন করেন, তাঁহারা মুক্তিলাভের  
 অধিকারী হইয়া থাকেন ॥ ১৫ ॥

সাধক এই ভাবে যম-নিয়ম ও ভূতি গুণযুক্ত হইয়া তদ্রাসন প্রভৃতি

প্রাণাখ্যাম্‌নিং বশ্মমভ্যাসাৎ কুরুতে তু যৎ ।

প্রাণায়ামঃ স বিজ্ঞেয়ঃ সৰ্বীজোহবীজ এব চ ॥ ১৭ ॥

পরস্পরেণাতিভবং প্রাণাপানৌ যদানিলৌ ।

কুপ্ততঃ সৰ্ব্বধানেন তৃতীয়ঃ সংযমাৎ তয়োঃ ॥ ১৮ ॥

তস্মা চাঃস্বনবতঃ স্থলং রূপং বিজ্ঞোক্তম ।

আঃস্বনমনস্তস্মা যোগিনোহভ্যাসতঃ স্মৃতম্ ॥ ১৯ ॥

আসনের \* যে কোন একটি অবলম্বন করিয়া যথানিয়মে যোগাভ্যাস করিবেন ॥ ১৬ ॥

যে অভ্যাসের দ্বারা প্রাণবায়ুকে বশীভূত করিতে সমর্থ হওয়া যায়, তাহাকেই প্রাণায়াম কহে । প্রাণায়াম দ্বিবিধ—সৰ্বীজ এবং নিৰ্বীজ । সৰ্বীজ ধ্যান মন্ত্রজপযুক্ত এবং নিৰ্বীজ ধ্যান মন্ত্রবর্জিত ॥ ১৭ ॥

এই প্রকারে প্রাণবায়ু এবং অপানবায়ুর পরস্পর অতিভব জন্ত প্রাণায়াম দ্বিবিধ । যে সময় ঐ দুই বায়ু একসঙ্গে নিরোধ প্রাপ্ত হয়, তখনই উহা তৃতীয় প্রাণায়াম অর্থাৎ কুস্তক নামে কথিত হইয়া থাকে । † সৰ্বীজ প্রাণায়াম-অভ্যাসেচ্ছ যোগী অনন্তমুক্তি ভগবান্ বিষ্ণুর যে কোন একটি স্থূতমুক্তি অনলম্বন করিবেন ॥ ১৮—১৯ ॥

\* এই গ্রন্থস্থ ‘ঘেরণ্ড-সংহিতায়’ বা ‘শিবসংহিতায়’ আসন সকলের কথা বিবৃত আছে ।

† যে বায়ু মুখ ও নাসিকা দ্বারা বহির্গত হয়, উহা প্রাণবায়ু । নিশ্বাস সহযোগে যে বায়ু দেহাভ্যন্তরে প্রবেশ করে, তাহা অপানবায়ু । যৎকালে প্রাণবৃত্তি দ্বারা অপানবৃত্তি নিরোধ প্রাপ্ত হয়, তৎকালে তাহাকে রেচক নামক প্রাণায়াম বলা হয় । আর যে সময় অপানবৃত্তির দ্বারা প্রাণবৃত্তি নিরোধ প্রাপ্ত হয়, তখন তাহার নাম পূরক প্রাণায়াম । কিন্তু যোগিগণ পূরক, কুস্তক ও রেচক এই ত্রিবিধ প্রাণায়ামকে একটি মাত্র প্রাণায়াম বলিয়া অভিহিত করিয়া গিয়াছেন ।

শব্দাদিষু রক্তানি নিগৃহ্যাকাণি যোগবিৎ ।

কুর্যাৎ চিত্তাভুচারীণি প্রত্যাহারপরায়ণঃ ॥ ২০ ॥

বশ্যতা পরমা তেন জায়তে হতিচলাত্মনাম্ ।

ইন্দ্রিয়ানামবশ্রৈষ্টৈর্ন যোগী যোগসাধকঃ ॥ ২১ ॥

প্রাণায়ামেন পবনৈঃ প্রত্যাহারেণ চেন্দ্রিয়ৈঃ ।

বশীকৃতৈস্ততঃ কুর্যাৎ স্থিরধেতঃ শুভাশ্রয়ে ॥ ২২ ॥

খাণ্ডিক্য উবাচ ।

কথাতাং মে মহাভাগ চেতসো যঃ শুভাশ্রয়ঃ ।

বদাধারমশেবং তৎ স্থিতি দোষসমুদ্ভবম্ ॥ ২৩ ॥

কেশিন্দ্রজ উবাচ ।

আশ্রয়শ্চেতসো ব্রহ্ম দ্বিধা তচ্চ স্বভাবতঃ ।

ভূপ মূর্ত্তমমূর্ত্তঞ্চ পরঞ্চাপরমেব চ ॥ ২৪ ॥

যে সাধক প্রত্যাহারপরায়ণ, তিনি শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস, গন্ধ প্রভৃতি বিষয়ে আসক্ত ইন্দ্রিয় সকলকে দমিত করিয়া চিত্তের অম্লবর্জন করিবেন ॥ ২০ ॥

ইন্দ্রিয় সকল অত্যন্ত চঞ্চল হইলেও এইরূপ ব্যবহার দ্বারা তাহারা অবশ্যই সুদৃঢ় রূপে বশীভূত হইয়া থাকে । বাহ্যর ইন্দ্রিয় বশীভূত না হয়, তিনি কখনই যোগসাধনে সমর্থ হইতে পারেন না ॥ ২১ ॥

প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা বায়ু এবং প্রত্যাহার দ্বারা ইন্দ্রিয় সকলকে বশীভূত করিয়া তৎপরে মঙ্গলময় পরমেশ্বরে সুদৃঢ়রূপে মন নিবেশিত করিবে ॥ ২২ ॥

খাণ্ডিক্য বলিলেন, হে মহাভাগ । যে পথ অবলম্বন করিলে নিখিল দোষ ( মূর্ত্তিলাভের অন্তরায়সমূহ ) দূরীভূত হয়, চিত্তের সেই উত্তম অবলম্বন আমার নিকট বর্ণন করুন ॥ ২৩ ॥

কেশিন্দ্রজ বলিলেন, হে রাজন । মনের আশ্রয় একমাত্র ব্রহ্ম ।

ত্রিবিধা ভাবনা ভূপ বিশ্বমেতন্নিবোধয়ে ।  
 ব্রহ্মাখ্যা কর্মসংজ্ঞা চ তথা চৈবোত্তরাখ্যিকা ॥ ২৫ ॥  
 ব্রহ্মভাবাখ্যিকা হেকা কর্মভাবাখ্যিকা পরা ।  
 উত্তরাখ্যিকা তথৈবাত্মা ত্রিবিধা ভাবভাবনা ॥ ২৬ ॥  
 সনন্দনাদয়ো ব্রহ্মন্ ব্রহ্মভাবনয়া যুতাঃ ।  
 কর্মভাবনয়া চাত্তো দেবাত্মাঃ স্থাবরান্শরাঃ ॥ ২৭ ॥  
 হিরণ্যগর্তাদযু চ ব্রহ্মকর্মাখ্যিকা বিধা ।  
 বোধাধিকারবুদ্ধেষু বিজ্ঞতে ভাবভাবনা ॥ ২৮ ॥  
 অক্ষীগেষু সমন্তেষু বিশেষজ্ঞানকর্মসু ।  
 বিশ্বমেতৎ পরং চাত্তোত্তরভিন্নদৃশং নৃপ ॥ ২৯ ॥

ব্রহ্ম স্বভাবতঃ দ্বিবিধ—মূর্ত্ত এবং অমূর্ত্ত । এই দুই প্রকার ব্রহ্মও পর এবং অপর রূপে কথিত হন ॥ ২৪ ॥

চে রাজন্ ! এই পৃথিবীর তিতর ভাবনা (জ্ঞানবিশেষ জ্ঞাত বাসনা) ত্রিবিধ—ব্রহ্মভাবনা, কর্মভাবনা এবং উত্তরাখ্যিকা ভাবনা ॥ ২৫ ॥

এই প্রকারে ভাব-ভাবনা \* ত্রিবিধ—ব্রহ্মভাবাখ্যিকা, কর্ম-ভাবাখ্যিকা এবং উত্তরাখ্যিকা ॥ ২৬ ॥

হে ব্রহ্মন্ ! সনন্দনাদি ঋষিসমূহ ব্রহ্মভাবনায় ব্যাপৃত এবং তদন্তিম দেবতাগণ এবং স্থাবর-জঙ্গমাди জীবসমূহ প্রায় প্রত্যেকেই কর্মভাবনায় ব্যাপৃত আছে ॥ ২৭ ॥

বোধ (স্বরূপ) অধিকার (সৃষ্টি প্রভৃতি) যুক্ত ব্রহ্মাদিতে ব্রহ্মাখ্যিকা এবং কর্মাখ্যিকা—এই দ্বিবিধ বুদ্ধিই বিস্তারিত; অতএব ব্রহ্মাদিতে উত্তরাখ্যিকা ভাব-ভাবনা দেখিতে পাওয়া যাইতেছে ॥ ২৮ ॥

যতদিন না বিশেষ জ্ঞানের হেতু বর্ষফল (পাপ বা পুণ্য) যাহাই

\* ব্রহ্মবিষয়িনী ভাবনা ।

প্রত্যক্ষমিতভেদং যৎ সত্তায়াঃ সত্ত্বমগোচরম্ ।  
 বচসামাহুসংবেত্তং তজ্জ্ঞানং ব্রহ্মসংজ্ঞিতম্ ॥ ৩০ ॥  
 তচ্চ বিষ্ণুঃ পরং রূপমরূপস্বাত্মমক্ষরম্ ।  
 বিশ্বরূপাচ্চৈকরূপ্যলক্ষণং পরমাশ্রয়ঃ ॥ ৩১ ॥  
 ন তদ্ব্যোগবুদ্ধা শক্যং রূপ চিন্তয়িতুং যতঃ ।  
 ততঃ স্তূহং হরে রূপং চিন্তয়েদ্বিশ্বগোচরম্ ॥ ৩২ ॥  
 হিরণ্যগর্ভো ভগবান্ বাসবোহথ প্রজাপতিঃ ।  
 মরুতো বসবো রুদ্রা ভাস্করাস্তারকা গ্রহাঃ ॥ ৩৩ ॥  
 গন্ধর্বাশকা দৈত্যাক্ষাঃ সকলা দেববোনিঃ ।  
 মনুষ্যাঃ পশবঃ শৈলাঃ সমুদ্রাঃ সরিতো দ্রুম্যঃ ॥ ৩৪ ॥

হউক) কল্পপ্রাপ্ত হয়, ততদিন পরমব্রহ্ম হইতে এই বিশ্ব পুংক্ এইরূপ জ্ঞান থাকে এবং ভেদবুদ্ধি তিরোহিত হয় না ॥ ২৯ ॥

যে জ্ঞানের উদয় হইলে নিখিল বস্তুসমূহের ভেদজ্ঞান দূরীভূত হইয়া যায়, যে সময় সর্বত্র একমাত্র পরব্রহ্মের সত্তা উপলব্ধি হয়, সেই বাক্যের অগোচর স্বসংবেত্ত জ্ঞানই ব্রহ্মজ্ঞান নামে কথিত ॥ ৩০ ॥

সেই ব্রহ্মজ্ঞানই অরূপ, অজ, অক্ষয় পরমায়া বিষ্ণুরই পরমরূপ। এই যে রূপ, উহা বিশ্বরূপ হইতে সম্পূর্ণ পৃথক্ ॥ ৩১ ॥

হে রূপ! বাঁহারা যোগযুক্ অর্থাৎ প্রথম যোগী, তাঁহারা এইরূপ চিন্তা করিতে সমর্থ হন না। সেই নিমিত্ত বিষ্ণুর সর্বসংবেত্ত ব্রহ্মরূপের চিন্তাই তাঁহাদিগের ক ব্যা ॥ ৩২ ॥

ভগবান্ ব্রহ্মা, ইন্দ্র, প্রজাপতি, মরুদগণ, বনুগণ, রুদ্রগণ, আদিত্য ও নক্ষত্রগণ, গ্রহগণ, গন্ধর্বাগণ ও যক্ষগণ, দৈত্যগণ এবং অজ্ঞাত দেববোনি সকল, মানবগণ, পশুগণ, পক্ষীসমূহ, সমুদ্র-সকল, নদ-নদীগণ, বৃক্ষগণ এবং অজ্ঞাত নিখিল প্রাণিবৃন্দ, এবং প্রাণিসমূহের কারণস্বরূপ বস্তু সমুদায়, মূল প্রকৃতি হইতে বিশেষ

ভূপ ভূতান্ত্রশেষাণি ভূতানাং যে চ দেবতঃ ।  
 প্রধানাদি বিশেষাস্তং চেতনাচেতনাত্মকম্ ॥ ৩৫ ॥  
 একপাদং দ্বিপাদঞ্চ বহুপাদমপাদকম্ ।  
 মূর্ত্ত্যমতং হরে রূপং ভাবনাক্রিতঘাত্মকম্ ॥ ৩৬ ॥  
 এতৎ সৰ্বমিদং বিশ্বং জগদেতচ্চরাচরম্ ।  
 পরব্রহ্মস্বরূপস্তা বিষ্ণোঃ শক্তিসমম্বিতম্ ॥ ৩৭ ॥  
 বিষ্ণুশক্তিঃ পরা প্রোক্তা ক্লেত্রজ্ঞাখ্যা তথাপরা  
 অবিদ্যা কৰ্ম্মসংজ্ঞাতা তৃতীয়া শক্তিরিষ্যতে ॥ ৩৮ ॥  
 যথা ক্লেত্রজ্ঞশক্তিঃ সা বেষ্টিতা নৃপ সৰ্ব্বগা ।  
 সংসারতাপানহিলানবাগ্নোত্যমুসন্ততান্ ॥ ৩৯ ॥

পর্যন্ত তাবৎ চেতনাচেতনাত্মক বস্তু সকল এবং একপাদ, দ্বিপাদ, বহুপাদ ও পদহীন মূর্ত্তিবৃক্ত পদার্থ সকল—এ সকলই সেই বিষ্ণুর রূপবিশেষ। অতএব এই সকলই পূৰ্ব্বকথিত ভাবনাক্রিতয়ের আধার ॥ ৩৩-৩৬ ॥

এই সকল স্থাবর-জঙ্গমাত্মক নিখিল বিশ্ব পরমব্রহ্মস্বরূপ বিষ্ণুশক্তি দ্বারা নিরন্তর সমুদ্ভাসিত হইয়া বিদ্যমান ॥ ৩৭ ॥

এই যে বিষ্ণুশক্তি, উহা তিন প্রকার,—পরা, অপরা ও অবিদ্যা। বিষ্ণুর স্বরূপভূতা যে চিৎশক্তি, তাহাই পরাশক্তি বলিয়া কথিত; অপরা শক্তির নাম ক্লেত্রজ্ঞশক্তি এবং ভাবনাক্রিয়ায়ী শক্তি। আর তৃতীয়া শক্তিতে অবিদ্যা কৰ্ম্মশক্তি, সংসারশক্তি অথবা তেদজ্ঞান-জনিকা শক্তি বলিয়া অভিহিত করা হয় ॥ ৩৮ ॥

হে নৃপ। কথিত ক্লেত্রজ্ঞশক্তি স্বর্গগতা, তাহা হইলেও উহা অবিদ্যা দ্বারা পরিবেষ্টিত হইয়া সংসার-তাপ সমুদায় নিরন্তর বিস্তার করিতেছে ॥ ৩৯ ॥



তয়া তিরোহিতত্বাচ্চ শক্তিঃ ক্ষেত্রজগংজিতা ।

সর্বভূতেষু ভূপাল তারতম্যেন লক্ষ্যতে ॥ ৪০ ॥

অপ্রাণবৎস্ব স্বল্পান্না স্বাবরেষু ততোহধিকা ।

সরীসৃপেষু তেভ্যোহিত্রাপ্যতিশক্ত্যা পতত্রিষু ॥ ৪১ ॥

পতত্রিভ্যো মৃগাশ্চেভ্যঃ স্বশক্ত্যা পশবোহধিকাঃ ।

পশুভ্যো মনুজাশ্চাতিশক্ত্যা পুংসঃ প্রভাবিতাঃ ॥ ৪২ ॥

তেভ্যোহপি নাগগন্ধর্ব্বক্ষাচ্ছা দেবতা বৃপ ।

শক্রঃ সমস্তদেবভ্যস্ততশ্চাতি প্রজাপতিঃ ॥ ৪৩ ॥

হিরণ্যগর্ভোহিতি ততঃ পুংসঃ শক্ত্যুপলক্ষিতঃ ।

এতান্নশেষরূপস্ত তস্তা রূপাণি পার্ধিব ॥ ৪৪ ॥

হে ভূপাল ! ক্ষেত্রজ শক্তি, কৰ্ম্মশক্তি (অবিজ্ঞা) আশ্রিষ্ট এবং তিরোহিত প্রায় বিদ্যমান বলিয়া সর্বভূতে অল্লাধিক পরিমাণে দৃষ্ট হইয়া থাকে ॥ ৪০ ॥

যে সকল ব্যক্তির জীবন অভিব্যক্ত নহে, তাহারাই শক্তির অতি অল্প মাত্রাই অধিকারী ; উদ্ভিজ্জরূপ নিখিল স্বাবর বস্তুতে তদপেক্ষা কিঞ্চিদধিক বিদ্যমান । সরীসৃপসমূহে উদ্ভিজ্জ অপেক্ষা কিঞ্চিদধিক পরিলক্ষিত হয় ; আবার পক্ষিসমূহে তদপেক্ষাও কিছু অধিক লক্ষিত হইয়া থাকে ॥ ৪১ ॥

এই প্রকারে শক্তিগণ হইতে মৃগসমূহ, মৃগ হইতে পশুসকল, পশু হইতে মনুষ্যরা এই ক্ষেত্রজশক্তিতে শ্রেষ্ঠ ॥ ৪২ ॥

হে বৃপ ! আবার মনুষ্য হইতে নাগ, গন্ধর্ব্ব, যক্ষ এবং অন্যান্য দেবতাদেবতাদিগের ত্রয়োমুখ্যে এই ক্ষেত্রজশক্তিতে অধিক অধিকারী । আবার দেবতাদিগের অপেক্ষা দেবরাজের শক্তি বেশী ; দেবরাজ হইতে প্রজাপতি ব্রহ্মা এই শক্তিতে শ্রেষ্ঠ ॥ ৪৩ ॥

হিরণ্যগর্ভ প্রজাপতি অপেক্ষাও ক্ষেত্রজশক্তিতে বলবান । হে

যতশুদ্ধিত্ত্বাযোগেন ব্যাপ্তানি নতস্যা যথা ।  
 দ্বিতীয়ং বিষ্ণুসংজ্ঞাত্ত্বা যোগিধ্যোয়ং মহামতে ॥ ৪৫ ॥  
 অমূর্ত্তং ব্রহ্মণো রূপং যৎ সদিত্যুচ্যতে বৃথৈঃ ।  
 সমস্তাঃ শক্তয়শ্চৈতা নৃপ যত্র প্রতিষ্ঠিতাঃ ॥ ৪৬ ॥  
 তদ্বিকল্পরূপং বৈ রূপমন্তরৈর্মহৎ ।  
 সমস্তশক্তিরূপাণি তৎ করোতি জনৈশ্চর ॥ ৪৭ ॥  
 দেবতির্য্যাক্ মনুষ্যাদিচেষ্টাবন্তি স্বলীলয়া ।  
 জগতামূপকারা ন সা কৰ্ম্মনিমিত্তজা ।  
 চেষ্টা তস্তাপ্রমেয়স্ত ব্যাপিত্ত্বব্যাহতাত্মিকা ॥ ৪৮ ॥

পার্বিব । ইহার প্রত্যেকেই সেই বিষ্ণুর অংশ বলিয়া জানিবে ॥ ৪৪ ॥

হে মহামতে ! আকাশ যে রূপ সর্বব্যাপী, স্থাবর-জঙ্গমাশ্রক নিখিল বিশ্বও ভক্ষণ সেই ভাবনাত্মকাত্মিকা বিষ্ণুশক্তি দ্বারা ব্যাপ্ত রহিয়াছে । বাহা বিষ্ণুর মূর্ত্তিশূত্র দ্বিতীয় রূপ অর্থাৎ জৈশ্বর, সেই রূপই যোগিগণের ধ্যেয় বস্তু ॥ ৪৫ ॥

হে নৃপ ! ব্রহ্মের এই মূর্ত্তিশূত্র রূপই সৎ শব্দে অভিহিত । পূর্বে যে সকল বিষ্ণুশক্তির কথা বলা হইয়াছে, সে সকলই সৎশব্দরূপ অমূর্ত্তরূপে বিদ্যমান ॥ ৪৬ ॥

হে জনাধিপ ! এই যে বিষ্ণুর অমূর্ত্তরূপ, ইহাই সকলের শ্রেষ্ঠ ; যে হেতু, এই রূপ হইতেই তাঁহার বিশ্বাভিমানী বিরাট রূপ এবং তাঁহার নিখিল শক্তিবৃক্ষ নানা প্রকার লীলামূর্ত্তি রূপ প্রকটিত হয় ॥ ৪৭ ॥

নিখিল জগতের কল্যাণসাধনের জন্যই বিষ্ণু লীলাবশতঃ কখন উপেন্দ্র প্রভৃতি দেবমূর্ত্তি, কখন মীন, কুম্ভ, বরাক প্রভৃতি তিৰ্য্যাকমূর্ত্তি, কখন বা রাম, কৃষ্ণ প্রভৃতি মনুষ্যমূর্ত্তি, কখন বা বৃসিংহ, হনুগ্রীব প্রভৃতি মিশ্রমূর্ত্তি ইত্যাকার নানা মূর্ত্তি ধারণ করিয়া থাকেন । তাঁহার

তদ্রূপং বিশ্বরূপস্ত তস্ত যোগযুক্তো নৃপ ।

চিন্ত্যমাঅবিশুদ্ধার্থং সৰ্বকিস্বিবিশনম্ ॥ ৪৯ ॥

যথায়িকদ্ধ তশিখঃ কক্ষং দহতি সানিলঃ ।

তথা চিন্তস্থিতো বিষ্ণুর্যোগিনাং সৰ্বকিস্বিবম্ ॥ ৫০ ॥

তস্য'২ সমস্তশক্তীনামাধারে তত্র চেতসঃ ।

কুর্স্বীত সংস্থিতিং সা তু বিজ্ঞেয়া শুদ্ধাৱণা ॥ ৫১ ॥

শুভাশ্রয়ঃ স্বচিন্তস্ত সৰ্বগস্ত তথাঅনঃ ।

ত্রিভাবভাবনাভীতো মুক্তয়ে যোগিনাং নৃপ ॥ ৫২ ॥

এই জন্মগ্রহণ কোনরূপ কর্ম্মাধীন নহে। বিষ্ণু অপ্রমেয় স্বরূপ, তদীর চেষ্টা বিশ্বব্যাপিনী ও অপ্রতিহত। কোথায়ও জ্ঞানের ব্যত্যয় হয় না ॥ ৪৮ ॥

হে নৃপ! সাধক যোগাভ্যাসের প্রথমাবস্থায় আত্মশুদ্ধির জন্য বিশ্বরূপ বিষ্ণুর এইরূপ (চারি প্রকার রূপমধ্যে লীলাবিগ্রহরূপ) চিন্তা করিবেন; কারণ, এই রূপচিন্তাই সকল পাপ ধ্বংস করিতে সমর্থ ॥ ৪৯ ॥

অগ্নি যেরূপ বায়ুর সহায়তায় উর্দ্ধশিখ হইয়া শুষ্ক তৃণসমূহ দহক করিয়া থাকে, তদ্রূপ বিষ্ণুর ঐ রূপ সমুজ্জ্বল হইয়া যোগিবৃন্দের জদয়স্থিত নিখিল পাপ ধ্বংস করে ॥ ৫০ ॥

পুত্ররাং নিখিল শক্তির আধার অবতারভূত সেই বিষ্ণু প্রতি চিন্তা সংস্থাপিত করা যোগীগণের একান্ত কর্তব্য। এইরূপ চিন্তা-সংস্থাপনকেই বিশুদ্ধ ধারণা নামে অভিহিত করা হইয়া থাকে ॥ ৫১ ॥

এই বিষ্ণুই যোগীগণের চিন্তের এবং সৰ্বব্যাপী আত্মার একমাত্র সৰ্ব্বশ্রেষ্ঠ আধার বলিয়া জানিবে। ইনি নির্লিপ্ত ও অসংসারী, পুত্ররাং তিনি ত্রিভাবভাবনার \* অতীত। তদ্ব্যতীত এই বিষ্ণুই যোগীগণকে মুক্তিদান করেন ॥ ৫২ ॥

\* জন্ম, মৃত্যু ও জরা—ইহাই ত্রিভাবভাবনা ।

অন্তে চ পুরুষব্যাঘ্র চেতসো যে ব্যাপাশ্রয়াঃ ।

অশুদ্ধান্তে সমস্তান্ত দেবাতাঃ কৰ্ম্মাধীনয়ঃ ॥ ৫৩ ॥

মূৰ্ত্তং ভগবতো রূপং সৰ্ব্বাপাশ্রয়নিহম্ ।

এবা বৈ ধারণা জ্ঞেয়া যচ্চিস্তং তত্র ধাৰ্য্যতে ॥ ৫৪ ॥

তচ্চ মূৰ্ত্তং হরে রূপং যাদৃক্ চিস্ত্যং নরাধিপ ।

তৎ শ্রবতামনাধারে ধারণা নোপপত্ততে ॥ ৫৫ ॥

প্রসন্নচাক্রবদনং পদ্মপত্রোপমেক্ষণম্ ।

সুকপোলং সুবিন্দীর্ণললাটফলকোজ্জলম্ ॥ ৫৬ ॥

সমকর্ণান্তবিত্তস্তচাক্রকর্ণবিভূষণম্ ।

কম্বুগ্রীবং সুবিন্দীর্ণ শ্রীবৎসাক্ষিতনকসম্ ॥ ৫৭ ॥

বলীক্লিভজিনা মগ্ননাভিনা চোদরেণ বৈ ।

প্রলম্বাষ্টভুজং বিষ্ণুযথাবপি চতুর্ভুজম্ ॥ ৫৮ ॥

হে পুরুষব্যাঘ্র ! দেবতা প্রভৃতি অত্ৰ যে সমুদয়কে হৃদয়ে ধারণা করা সম্ভব, তাঁহারা সকলে অপাশ্রয় ( প্রাকৃত আশ্রয় ) । যে হেতু তাঁহারা সকলেই অবিশুদ্ধ ও কৰ্ম্মাধীন ॥ ৫৩ ॥

ভগবানের মূৰ্ত্তরূপ সকল প্রকার অপাশ্রয়শূন্য এবং পরম আনন্দযুক্ত । চিস্তে সেই রূপের যে ধারণা, তাহাই বিশুদ্ধ ধারণা বলিয়া জ্ঞানিবে ॥ ৫৪ ॥

হে নরাধিপ ! প্রথম যোগী মূর্ত্তিহীন রূপ কদাপি ধারণা করিতে সমর্থ নহে । অতএব ঐ যোগী যে মূর্ত্তি হৃদয়ে ধারণা করিবে, তাহা বিবৃত করিতেছি ॥ ৫৫ ॥

ঐহার মুখমণ্ডল মনোরম ও সদাপ্রসন্ন, ঐহার লোচনযুগল পদ্মতুল্য, ঐহার ললাট সুপ্রশস্ত এবং উজ্জল, ঐহার কপোলদেশ অতি মনোহর ; যিনি কৰ্ণদ্বয়ে অশ্রীব মনোহর ভূষণে ভূষিত ; ঐহার

সমস্থিতোরুজ্জ্বলং স্থিতিরাজি করাসুজম্ ।  
 চিস্তয়েদ্ভক্তমূৰ্ত্তঞ্চ পীতনির্মলবাসসম্ ॥ ৫৯ ॥  
 কিরীটচাক্কেয়ুরকটকাদিবিভূষিতম্ ।  
 শাঙ্কশঙ্খগদাখড়গচক্রোক্ষবলয়াবৃতম্ ॥ ৬০ ॥  
 চিস্তয়েৎ ভক্তানাং যোগী সমাধায়াত্মমানসম্ ।  
 তাবদ্বাবদদুর্দীভূতা তত্রৈব রূপধারণা ॥ ৬১ ॥  
 ব্রহ্মভক্তিষ্ঠিতোহব্রহ্মা স্বেচ্ছয়া কৰ্ম কুৰ্ব্বতঃ ।  
 নাপযাতি যদা চিন্তাং সিদ্ধাং যন্তেত তাত্ সদা ॥ ৬২ ॥

গ্রীবা কন্থবৎ রেখা-ক্রিতয়াঙ্কিত, যিনি সুবিশাল বক্ষঃস্থল স্ত্রীবৎস  
 দ্বারা শোভিত করিয়াছেন, বাঁহার উদর বলির ক্রিভঙ্গ—নাভির  
 গভীরতা অত্র মনোহর শোভায় শোভা পাইতেছে, বাঁহার উরু ও  
 জঙ্ঘা সমান ও গোলাকার, বাঁহার চরণযুগল এবং পদ্যহস্তদ্বয় সুদৃঢ়  
 ও সুগঠিত ; বাঁহার বসন অমলিন এবং পীত—সেই মূৰ্ত্ত ব্রহ্মস্বরূপ  
 বিষ্ণুকে চিন্তা করিবে ॥ ৫৮-৫৯ ॥

যিনি মনোরম কিরীট, কেয়ুর এবং কটকাদি অলঙ্কার দ্বারা  
 সুশোভিত ; বাঁহার হস্তে শাঙ্কধনুঃ, শঙ্খ, গদা, খড়্গ ও চক্র শোভা  
 পাইতেছে, এবং যিনি অক্ষমালাদি দ্বারা বিভূষিত, তাঁহাকে নিজ  
 হৃদয়ে সংস্থাপিত করিয়া যোগী তদুপাধিভিত্তে ততক্ষণ পর্য্যন্ত চিন্তা  
 করিবেন, যতক্ষণ না সেই ধারণা সুদৃঢ় হয় ॥ ৬০-৬১ ॥

গমন করিবার সময়ই হোক, অবস্থান কালেই হোক কিংবা  
 অপর যে কোন কৰ্ম্ম ব্যাপৃত থাকি অবস্থাতেই হোক, যখন  
 যোগী দেখিবেন যে, কোন অবস্থাতেই সেই বিষ্ণুমূর্ত্তি হৃদয়ে হইতে  
 অন্তর্হিত হন না, তখন তিনি বুঝিবেন যে, তাঁহার ধারণা সিদ্ধিলাভ  
 করিয়াছে ॥ ৬২ ॥

ততঃ শঙ্খগদাচক্রশাঙ্গাদিরহিতং বৃষঃ ।  
 চিত্তশুদ্ধগবজ্জপং প্রশান্তং সাক্ষসূত্রকম্ ॥ ৬৩ ॥  
 সা যদা ধারণা তদ্বদবস্থানবতী ততঃ ।  
 কিরীটকেয়ুরমুৰ্খৈভূষণৈরহিতং শ্যবেৎ ॥ ৬৪ ॥  
 তদেকাবয়বং দেবং চেতসা হি পুনর্কুধঃ ।  
 কুৰ্যাৎ ততোহবয়বিনি প্রশিধানপদো ভবেৎ ॥ ৬৫ ॥  
 তজ্জপপ্রত্যয়া ঐষকা সস্তাতিশ্চান্ধিনিস্পৃহা ।  
 তদ্ব্যানং প্রথমৈরনৈঃ যজ্ঞাভিনিম্পাত্ততে নৃপ ॥ ৬৬ ॥  
 তদ্বৈব কল্পনাহীনং স্কল্পপগ্রহণং হি যৎ ।  
 মনসা ধ্যাননিম্পাত্তঃ সমাধিঃ সোহভিধীয়তে ॥ ৬৭ ॥

তাহার পর যোগী কেবল মাত্র অক্ষমালা-পরিহিত প্রশান্ত  
 ভগবানের মূর্তি চিন্তা করিতে থাকিবেন ॥ ৬৩ ॥

যৎকালে এই ধারণা হৃদয়ে বদ্ধমূল হইবে, তৎকালে কিরীট-  
 কেয়ুরাদি ভূষণবিরহিত ভগবনুমুখিধ্যানে প্রবৃত্ত হইবেন ॥ ৬৪ ॥

যোগী এই প্রকারে ক্রমে ভগবানের মাত্র একটি অঙ্গ চিন্তা  
 করিবেন ; তৎপরে যখন দেখিবেন যে, তাছাতেও তিনি সিদ্ধিলাভ  
 করিয়াছেন, তখন মূর্তিত্যাগ করিয়া মূর্তিরহিত পরমাত্মার ধ্যানে  
 নিরত হইবেন ॥ ৬৫ ॥

এই প্রকারে যৎকালে একমাত্র পরমাত্মার বিষয়ে জ্ঞানপ্রবাহ  
 নিরন্তর প্রবাহিত হইতে থাকিবে, এবং চিত্ত বিষয়ান্তর হইতে নিবৃত্ত  
 হইবে, তখন সেই ভাবনা ধ্যাননামে নির্দেশিত করা চলিবে । যম,  
 নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার এবং ধারণা—এই ষট্ প্রকার  
 অঙ্গ দ্বারা ধ্যান নিম্পন্ন হইয়া থাকে ॥ ৬৬ ॥

যৎকালে ধ্যান মানসকল্পনাশূন্য হইয়া থাকে অর্থাৎ যে সময়  
 ধ্যান, ধ্যেয় এবং ধ্যানবিষয়ক কোনরূপ ভেদজ্ঞানের অস্তিত্ব থাকে

বিজ্ঞানং প্রাপকং প্রাপ্য পরে ব্রহ্মণি পার্শ্বিৎ ।  
 প্রাপণীয়ন্তথৈবায়া প্রাকীণাশেষতাবনঃ ॥ ৬৬ ॥  
 ক্ষেত্রজঃ কারণং জ্ঞানং কারণং তেন তস্মৈ তৎ ।  
 নিম্পািত্য মুক্তি কার্য্যং বৈ কৃতকৃত্যো নিবর্ততে ॥ ৬৭ ॥  
 তত্ত্বাবতাবনাপন্নস্ততোহঙ্গী পরমায়ানা ।  
 তবত্যভেদী ভেদশ্চ তস্মাজ্ঞানকৃতো ভবেৎ ॥ ৭০ ॥  
 বিভেদজনকে জ্ঞানে নাশমাত্যস্তিকং গতে ।  
 অংগুনো ব্রহ্মণো ভেদমসন্তঃ কঃ করিষ্যতি ॥ ৭১ ॥

না, এবং যৎকালে স্বরূপ গ্রহণ (সকলই একাকার বলিয়া প্রতীতি) হয়, তখন তাহাই সমাধি নামে অভিহিত হইয়া থাকে। কেবলমাত্র ধ্যান দ্বারাই সমাধি নিম্পন্ন হয় ॥ ৬৭ ॥

হে পৃথিবীপতে । পরমব্রহ্মই প্রাপ্য, বিজ্ঞান (সমাধি নিমিত্ত স্বরূপ সাক্ষাৎকার), প্রাপক এবং পূর্কৃত্বাধিত ত্রিবিধ ভাবনারহিত আত্মাই প্রাপণীয় । তাৎপর্য্য এই যে, বিজ্ঞানই উক্ত আত্মাকে পরমব্রহ্মে সকাশে লইয়া যাইয়া থাকে ॥ ৬৮ ॥

ক্ষেত্রজ অর্থাৎ আত্মাই হইতেছে মুক্তির হেতু, জ্ঞান হইতেছে মুক্তির সাধন এবং জ্ঞান দ্বারাই মুক্তি সাধ্য । যৎকালে পুরুষোক্ত ক্ষেত্রজ কৃতকৃত্য হইয়া থাকেন, তৎকালে নিবৃত্ত হন । তাৎপর্য্য এই যে, তিনি আর সংসারে বাতায়িত কবেন না ॥ ৬৯ ॥

পরমব্রহ্মের নিয়ত ভাবনা দ্বারা জীব তাঁহার সঞ্চিত অভেদ হইয়া থাকে । সেই সময় যোগী ব্যক্তির অজ্ঞান ও ভেদজ্ঞান প্রকৃতপক্ষে বিস্তারিত থাকে না ॥ ৭০ ॥

যে সময় আত্মা ও পরমব্রহ্ম পরস্পর ভেদজনিত জ্ঞান একেবারেই দূরীভূত হইয়া যায়, তৎকালে কি প্রকারে বিধ্বস্ত ভেদজ্ঞানের আবির্ভাব হওয়া সম্ভব ? ॥ ৭১ ॥

ইত্যুক্তস্তে মহাযোগঃ ঋগ্ভিক্য পদ্বিপূজিতঃ ।  
সংক্ষেপবিস্তরাত্ম্যাক্ত কিমন্তুং ক্রিয়তাং তব ॥ ৭২ ॥

ঋগ্ভিক্য উবাচ ।

কথিতে যোগসম্বন্ধে সর্বমেব কৃতং মম ।  
তবোপদেশেনাশেষো নষ্টচিত্তমলো যতঃ ॥ ৭৩ ॥  
মমেতি যন্ময়া প্রোক্তমসদেতন্ন চাত্ত্বয়া ।  
নরেন্দ্র গদিতুং শক্যমপি বিজ্ঞয়বেদিভিঃ ॥ ৭৪ ॥  
অহং মমেত্যবিদ্যেঃ ব্যবহারস্তধানয়া ।  
পরমার্থস্যসংলাপেয়া গোচরো বচসাং ন সঃ ॥ ৭৫ ॥

হে ঋগ্ভিক্য ! তোমার প্রশ্নের উত্তরে আমি তোমাকে সংক্ষেপ ও বিস্তারিতরূপে মহাযোগ বর্ণন করিলাম । অতঃপর আর কি করিব বল ? ॥ ৭২ ॥

ঋগ্ভিক্য বলিলেন, হে কেশিন্দ্র ! আমি তৎসকাশ হইতে যোগ সম্বন্ধে সত্বপদেশ পাইয়া পূর্ণরূপে কৃতার্থ হইলাম । এখন তবদ্রুপদেশে আমার নিখিল মানসিক মল দূর হইয়া গিয়াছে ॥ ৭৩ ॥

হে নরেন্দ্র ! আমি যে “আমার” এই শব্দ ব্যবহার করিয়াছি, উহা অলৌক ও ভ্রমপূর্ণ । যে সকল ব্যক্তি পরমার্থতত্ত্ব জ্ঞাত আছেন, তাঁহারাও এই প্রকার ভেদজ্ঞানমূচক বাক্যের ব্যবহার ব্যতীত মনের ভাব সকল প্রকাশ করিতে সমর্থ হন না । ৭৪ ॥

“আমি” “আমার” এই প্রকার শব্দ প্রয়োগ অজ্ঞতাপ্রসূত । পরমার্থতত্ত্ব বাক্যের গোচরীভূত নহে ; অতএব অবিজ্ঞানিত বাক্যে উহা কোনমতেই প্রকাশ করা যায় না ॥ ৭৫ ॥



তদ্ গচ্ছ শ্রেয়সে সৰ্বং মমৈতদ্ব্যবস্থা কৃতম্ !

বহুমুক্তি প্রদো যোগঃ প্রোক্তঃ কেশিধ্বজাব্যয়ঃ : ৭৬ ॥

ইতি ত্রীপরাশরপ্রোক্তযোগোপদেশঃ সমাপ্তঃ ।

হে কেশিধ্বজ ! তুমি আমাকে মুক্তির অব্যতিচারী কারণস্বরূপ  
এই মহাযোগোপদেশ দিয়া আমার শ্রেয়ঃসাধন করিলে। এখন তুমি  
তোমার ইচ্ছামত স্থানে প্রস্থান করিতে পার ॥ ৭৬ ॥

ইতি পরাশরপ্রোক্ত যোগোপদেশ সম্পূর্ণ

সমাপ্তচ্যায়ং গ্রন্থঃ

